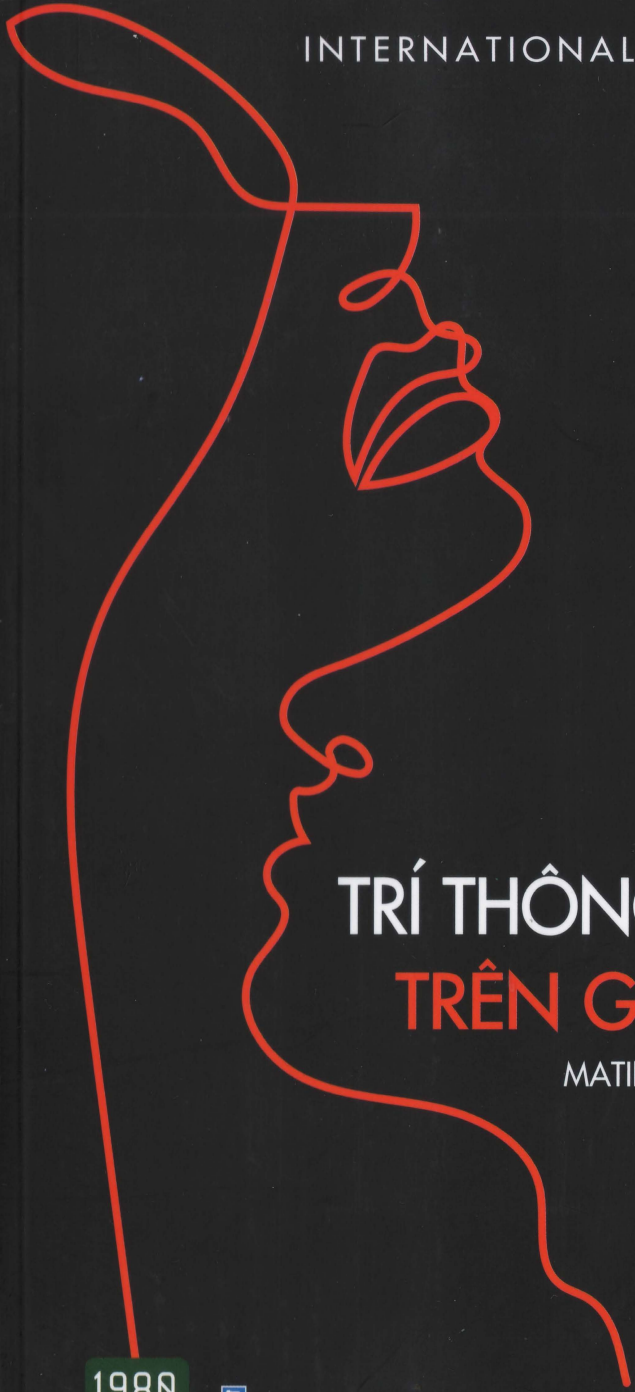
INTERNATIONAL BESTSELLER

Sách tâm lý 18+.
Độc giả cân nhắc
trước khi đọc.



TRÍ THÔNG MINH TRÊN GIƯỜNG

MATING IN CAPTIVITY

ESTHER PEREL | Nhóm Tâm lý học tội phạm *dịch*

1980 BOOKS
KHỞI NGUỒN TRI THỨC

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

TRÍ THÔNG MINH TRÊN GIƯỜNG

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

MATING IN CAPTIVITY

Copyright © 2006 by Esther Perel.
All rights reserved.
This edition arranged with Wendy Sherman Associates, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

TRÍ THÔNG MINH TRÊN GIƯỜNG

Bản quyền tiếng Việt © 2020,
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.

Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.

Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: rights@1980books.com
Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: rights@1980books.com
Liên hệ về phát hành, kinh doanh: 1980books@gmail.com

INTERNATIONAL BESTSELLER

Sách tâm lý **18+**.
Độc giả cân nhắc
trước khi đọc.

TRÍ THÔNG MINH

MATING IN CAPTIVITY

1980 BOOKS®
KHƠI NGUỒN TRI THỨC

NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Nhóm Tâm lý học tội phạm *dịch*

MỤC LỤC

Lời giới thiệu		9
Chương 1:	Từ phiêu lưu đến tình trạng giam cầm	23
Chương 2:	Càng thân mật, tình dục càng nguội lạnh	59
Chương 3:	Những cạm bẫy của sự thân mật thời hiện đại	97
Chương 4:	Dân chủ đối đầu với Tình dục nóng bỏng	127
Chương 5:	Có thể làm được!	163
Chương 6:	Tình dục là thứ nhơ bẩn. Hãy dành nó cho người bạn yêu	199
Chương 7:	Bản kế hoạch tình dục	235
Chương 8:	Làm cha mẹ	273
Chương 9:	Về Thể xác và Mộng tưởng	327
Chương 10:	Cái bóng của Người thứ ba	373
Chương 11:	Đem bí ẩn vào tình dục	425
Lời cảm ơn		465
Tài liệu tham khảo		469

Lời giới thiệu

Câu chuyện về vấn đề tình dục ở các đôi vợ chồng thời hiện đại thường xoay quanh sự suy giảm ham muốn và bao gồm cả một danh sách dài những chứng cứ ngoại tình nhằm giải thích về "cái chết" không thể tránh khỏi của ái tình. Gần đây, có vẻ như tất cả mọi người, từ bản tin buổi sáng cho đến tờ New York Times đều quan tâm tới chủ đề này. Họ cảnh báo rằng có quá nhiều cặp vợ chồng dành ít thời gian cho "chuyện ấy", ngay cả khi họ tuyên bố yêu thương nhau. Hiện nay, các cặp vợ chồng đều quá bận rộn, căng thẳng, vướng bận việc nuôi dạy con và mệt mỏi cả chuyện chăn gối. Nếu như tất cả những vấn đề này vẫn chưa đủ làm tê liệt các giác quan của họ thì khi ấy, chính thuốc chống trầm cảm có tác dụng giảm bớt stress, sẽ châm ngòi cho thất bại cuối cùng. Quả thực, đây là một sự phát triển đầy mỉa mai đối với thế hệ

Baby Boomer[1], những người cách đây khoảng 30 năm đã mở ra một thời đại mới của sự giải phóng tình dục. Giờ đây, những người đàn ông và phụ nữ thuộc thế hệ này và các thế hệ tiếp theo có thể tự do trong quan hệ tình dục, song dường như họ không còn mặn mà đối với chuyện ấy nữa.

Mặc dù tôi không tranh cãi về độ chính xác của những báo cáo này trên các phương tiện truyền thông - cuộc sống của chúng ta chắc chắn là nhiều căng thẳng hơn mức bình thường, nhưng theo tôi, khi hầu như chỉ tập trung vào tần suất và số lượng các lần quan hệ tình dục, chúng ta chỉ đang giải quyết những lý do đơn giản nhất gây ra tình trạng bất ổn của quá nhiều cặp vợ chồng. Tôi tin là còn uẩn khúc ở đây.

Các nhà tâm lý, nhà trị liệu tình dục và các nhà quan sát xã hội từ lâu đã vật lộn với vấn đề hóc búa, đó là cách dung hòa giữa tình dục với đời sống gia đình. Chúng ta được cho nhiều lời khuyên về cách mua sắm gia vị để thêm hương vị cho chuyện chăn gối vợ chồng. Chúng ta được dạy rằng, ham muốn nhạt phai là một vấn đề thuộc về lập kế hoạch, có thể khắc phục bằng kỹ năng ưu tiên và tổ chức tốt

[1] Baby Boomer: Một thuật ngữ được sử dụng để mô tả những người được sinh ra từ năm 1946 đến 1964, trong thời kỳ bùng nổ trẻ sơ sinh của thế giới sau Chiến tranh thế giới thứ hai.

hơn, hoặc nó là vấn đề về giao tiếp có thể được cải thiện bằng cách bày tỏ chính xác những điều chúng ta mong muốn về tình dục.

Tôi ít nghiêng về cách tiếp cận thống kê đối với tình dục - cho dù bạn còn làm tình hay không, tần suất thế nào, chuyện ấy kéo dài bao lâu, ai lên đỉnh trước và bạn đạt được bao nhiêu cơn cực khoái. Thay vào đó, tôi muốn xử lý những câu hỏi mà không có câu trả lời dễ dàng. Cuốn sách này nói về sự khêu gợi và tính thi vị của tình dục, bản chất của ham muốn tình dục và những vấn đề nan giải của nó. Khi bạn yêu một ai đó, bạn có cảm giác như thế nào? Còn khi ham muốn một ai đó, cảm giác của bạn khác biệt ra sao? Có phải sự thân mật luôn dẫn đến sự thăng hoa tình dục? Tại sao khi có con, đời sống tình dục của các cặp vợ chồng lại bị suy giảm nghiêm trọng? Tại sao trái cấm lại kích thích đến vậy? Liệu có thể muốn thứ mà ta đã có được không?

Tất cả chúng ta đều có chung một nhu cầu cơ bản về sự an toàn, điều này thúc đẩy chúng ta hướng tới các mối quan hệ đã cam kết ngay từ đầu; nhưng chúng ta cũng có một nhu cầu về sự phiêu lưu và phấn khích mạnh không kém. Sự lãng mạn hiện đại hứa hẹn rằng người ta có thể thỏa mãn hai nhóm

nhu cầu khác biệt này ở cùng một nơi. Tuy nhiên, tôi vẫn chưa tin. Ngày nay, chúng ta tìm đến một người để được cung cấp những thứ mà cả một ngôi làng mới có khả năng đem lại trước đây: cảm giác về nền tảng, ý nghĩa và sự kế tục. Đồng thời, chúng ta kỳ vọng rằng các mối quan hệ cam kết của chúng ta sẽ thật lãng mạn cũng như thỏa mãn ta về mặt tình cảm và tình dục. Có gì đáng ngạc nhiên không khi quá nhiều mối quan hệ đã sụp đổ vì sức nặng của tất cả các kỳ vọng này? Thật khó mà có được sự phấn khích, hồi hộp và thèm muốn với cùng một người mà bạn tìm kiếm sự thoải mái và ổn định, nhưng điều này không phải là bất khả thi. Tôi mời bạn suy nghĩ về những cách thức mà bạn có thể đưa rủi ro vào sự an toàn, đưa bí ẩn vào sự quen thuộc, đưa mới lạ vào sự trường tồn.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến hệ tư tưởng hiện đại về tình yêu đôi lúc va chạm với các lực lượng của ham muốn như thế nào. Tình yêu nảy nở trong bầu không khí gần gũi, tương thân và bình đẳng. Chúng ta tìm cách thấu hiểu người yêu của mình, để giữ anh ấy ở gần, thu hẹp khoảng cách giữa chúng ta. Chúng ta quan tâm đến những người ta yêu thương, lo lắng cho họ và thấy phải có trách nhiệm với họ. Đối với một số người trong chúng ta,

tình yêu và ham muốn là không thể tách rời. Nhưng với nhiều người khác, sự thân mật tình cảm sẽ ức chế ham muốn tình dục. Những yếu tố như quan tâm chăm sóc, bảo vệ, nuôi dưỡng tình yêu thường lại ngăn chặn sự phóng khoáng, thứ kích động hoan lạc tình dục.

Niềm tin của tôi, được củng cố bởi 20 năm thực hành, là trong quá trình thiết lập sự an toàn, nhiều cặp đôi nhầm lẫn tình yêu với sự hợp nhất. Sự hòa trộn này là một điểm xấu cho tình dục. Để duy trì ham muốn tình dục với đối phương, phải có một synapse (khớp thần kinh) để vượt qua. Tình dục đòi hỏi sự chia cách. Nói cách khác, tình dục lớn mạnh trong không gian giữa cái "tôi" và người khác. Để gần gũi với người ta yêu, chúng ta phải có khả năng chịu đựng khoảng trống này và bầu không khí bất định của nó.

Với nghịch lý này để nghiền ngẫm, hãy xem xét một nghịch lý khác: ham muốn thường đi cùng với những cảm xúc dường như bó buộc phong cách yêu. Đối với người mới bắt đầu, họ có thể nghĩ ngay đến sự gây hấn, ghen tuông và bất hòa. Tôi sẽ khám phá những áp lực văn hóa định hình đời sống gối chăn trong gia đình, làm cho nó trở nên

công bằng, bình đẳng và an toàn, nhưng cũng tạo ra rất nhiều cặp vợ chồng buồn chán. Điều tôi muốn truyền tải là chúng ta có thể có đời sống chăn gối cuồng nhiệt hơn, vui vẻ hơn, thậm chí tình dục phù phiếm nếu chúng ta ít bị kiềm chế bởi thiên hướng dân chủ của nền văn hóa chúng ta trong phòng ngủ.

Để củng cố quan điểm này, tôi đưa bạn đọc đi một vòng vào lịch sử xã hội. Chúng ta sẽ thấy các cặp đôi đương đại đầu tư vào tình yêu nhiều hơn bao giờ hết; tuy nhiên, số phận thật trớ trêu khi chính mô hình tình yêu và hôn nhân này lại là nguyên nhân làm tăng tỷ lệ ly hôn theo cấp số nhân. Ở đây, chúng ta cần phải đặt ra câu hỏi là liệu cấu trúc hôn nhân truyền thống có thể đáp ứng được yêu cầu thời hiện đại hay không, đặc biệt là khi "cho đến khi cái chết chia lìa chúng ta" bao hàm một tuổi thọ dài gấp đôi những thế kỷ trước?

Thần dược để biến điều này thành hiện thực là sự thân mật. Chúng ta sẽ đi đến tận cùng vấn đề này bằng cách xem xét qua nhiều lăng kính khác nhau. Nhưng ở đây cần chỉ ra rằng, định kiến phụ nữ là người sống lãng mạn, còn đàn ông là những kẻ chinh phạt chốn phòng the lẽ ra phải bị xóa bỏ từ lâu. Điều tương tự cũng đúng với bất kỳ quan điểm nào cho

rằng phụ nữ là người khao khát tình yêu, đặc biệt chung thủy và sống vì gia đình, còn đàn ông về mặt sinh học là kẻ trăng hoa và sợ thân mật. Kết quả của những thay đổi xã hội và kinh tế xảy ra trong lịch sử phương Tây gần đây, các giới tính truyền thống đã bị phá vỡ, và những đặc điểm này hiện được thấy ở cả đàn ông và phụ nữ. Mặc dù các định kiến có thể chứa đựng ít nhiều sự thật, song chúng không nắm bắt được sự phức tạp của mối quan hệ đương thời. Tôi tìm kiếm một cách tiếp cận lưỡng tính đối với tình yêu.

Là một nhà trị liệu cặp đôi, tôi đã đảo ngược các ưu tiên trị liệu thông thường. Trong lĩnh vực của tôi, chúng tôi được dạy để hỏi về tình trạng hôn nhân trước và sau đó hỏi điều này được thể hiện như thế nào trong phòng ngủ. Khi nhìn theo cách này, mối quan hệ tình dục là một phép ẩn dụ cho mối quan hệ tổng thể. Giả định cơ bản là nếu chúng ta có thể cải thiện mối quan hệ thì chuyện chăn gối cũng sẽ tốt lên theo. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, điều này thường không đúng.

Theo truyền thống, văn hóa trị liệu thường ưu tiên lời nói hơn là sự biểu đạt của cơ thể. Tuy nhiên, tình dục và sự gần gũi tình cảm lại là hai ngôn ngữ

riêng biệt. Tôi muốn khôi phục cơ thể về đúng vị trí nổi bật của nó trong các cuộc thảo luận về các cặp đôi và tình dục. Cơ thể thường chứa đựng sự thật về cảm xúc mà từ ngữ có thể dễ dàng che đậy. Cũng chính những động năng này là nguồn gốc của xung đột trong một mối quan hệ, đặc biệt là những động lực liên quan đến quyền lực, quyền kiểm soát, sự phụ thuộc và tính dễ bị tổn thương - thường đáng được khao khát khi được trải nghiệm qua cơ thể và được khêu gợi. Tình dục vừa trở thành một cách để làm sáng tỏ những xung đột và bối rối xung quanh sự thân mật và ham muốn, vừa là một cách để bắt đầu hàn gắn những chia rẽ tiêu cực này. Cơ thể của mỗi người, in vết hằn của quá khứ cá nhân và những lời khuyên bảo của nền văn hóa, sẽ trở thành một văn bản để tất cả chúng ta cùng đọc.

Để nắm bắt được chủ đề của cuốn sách, tôi xin giải thích một số thuật ngữ bạn sẽ gặp trong cuốn sách này. Để rõ ràng hơn, tôi sẽ sử dụng từ "hôn nhân" để chỉ những cam kết lâu dài về tình cảm, chứ không phải chỉ về tình trạng pháp lý. Và đôi lúc tôi thích di chuyển tự do giữa những đại từ của giới nam và giới nữ mà không nhất thiết phải chồng chất những phán xét đối với cả hai giới.

Bản thân tôi đúng như cái tên của tôi, là người có sức thuyết phục của phụ nữ. Có lẽ điều ít nhận thấy hơn, đó là tôi là một người lai văn hóa. Tôi đã sống ở nhiều bờ biển, và tôi muốn mang đến một góc nhìn văn hóa đầy đủ thông tin, hoặc góc nhìn đa văn hóa, cho chủ đề của cuốn sách này. Tôi lớn lên ở Bỉ, học ở Israel và hoàn thành khóa đào tạo ở Mỹ. Qua lại như con thoi giữa các nền văn hóa khác nhau trong hơn ba mươi năm, tôi hình thành quan điểm của một người thoải mái quan sát mọi chuyện từ bên lề. Ưu thế này đã mang lại cho tôi nhiều góc nhìn khác nhau cho những nhận định của tôi về cách chúng ta phát triển mặt tình dục, cách chúng ta kết nối với nhau, cách chúng ta kể về tình yêu và cách chúng ta tham gia vào những lạc thú cơ thể.

Tôi đã chuyển kinh nghiệm cá nhân sang công việc chuyên môn của mình với tư cách là một bác sĩ lâm sàng, giáo viên và nhà tư vấn làm việc trong lĩnh vực tâm lý học đa văn hóa. Khi tập trung vào sự chuyển đổi văn hóa, tôi đã làm việc với ba cộng đồng: các gia đình tị nạn và gia đình quốc tế (hai nhóm di chuyển nhiều nhất hiện nay, mặc dù vì những lý do khác nhau) và các cặp đôi đa văn hóa (bao gồm việc kết hôn giữa các chủng tộc và tôn giáo khác nhau). Đối với các cặp vợ chồng đa văn hóa, những thay đổi

văn hóa không xuất phát từ sự di chuyển về địa lý, mà thay vào đó diễn ra trong chính phòng khách của họ. Điều thực sự khơi gợi sự quan tâm của tôi là sự hợp nhất của các nền văn hóa đã ảnh hưởng như thế nào đến quan hệ giới tính và việc nuôi dạy con. Tôi đã trăn trở về nhiều ý nghĩa của hôn nhân cũng như vai trò và vị trí của nó trong hệ thống gia đình lớn hơn thay đổi như thế nào trong các bối cảnh quốc gia khác nhau. Đó là việc riêng của hai cá nhân hay việc chung giữa hai gia đình? Trong các buổi làm việc với các cặp vợ chồng, tôi đã cố gắng phân biệt các sắc thái văn hóa đằng sau cuộc thảo luận về sự cam kết, sự thân mật, khoái cảm, cực khoái và cơ thể. Tình yêu có thể là điều phổ quát, nhưng những cấu trúc của nó trong mỗi nền văn hóa lại được định nghĩa, cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, bằng những ngôn ngữ khác nhau. Tôi đặc biệt nhạy cảm trước những cuộc trò chuyện về trẻ em và tình dục vị thành niên, vì chính trong những thông điệp gửi đến trẻ em mà các xã hội tiết lộ nhiều nhất về giá trị, mục tiêu, sự khuyến khích và những cấm đoán của chúng.

Tôi nói được tám thứ tiếng. Một số ngôn ngữ thì tôi học ở nhà, một số ở trường, một vài ngôn ngữ tôi học trong những chuyến du lịch, và một hay hai thứ ngôn ngữ là nhờ tình yêu. Công việc của tôi đòi

hỏi phải dùng đến sự thông thạo đa văn hóa cũng như kỹ năng đa ngôn ngữ. Các bệnh nhân của tôi là người đồng tính và dị tính (tôi không làm việc với cộng đồng người chuyển giới tại thời điểm này), đã kết hôn, đã cam kết, độc thân và tái hôn. Có cả người trẻ, người già và trung niên. Họ bao trùm một loạt nền văn hóa, chủng tộc và tầng lớp. Câu chuyện đời tư của họ nêu bật những lực lượng tâm lý và văn hóa định hình cách chúng ta yêu và cách chúng ta ham muốn.

Một trong những trải nghiệm cá nhân có tác động mạnh mẽ nhất của tôi làm nền tảng cho cuốn sách này có vẻ khá vòng vo, nhưng tôi phải tiết lộ điều này với bạn, vì nó làm sáng tỏ những động lực sâu xa kích thích niềm đam mê của tôi. Cha mẹ tôi là những người sống sót trong các trại tập trung của Đức Quốc xã. Trong nhiều năm, họ phải đối mặt với tử thần mỗi ngày. Cha mẹ tôi là những người sống sót duy nhất trong dòng tộc nội, ngoại của tôi. Họ thoát khỏi trải nghiệm này với mong muốn báo thù cuộc đời và tận hưởng tối đa từng ngày. Cả hai đều cảm thấy rằng họ đã được ban cho một món quà duy nhất: được tiếp tục sống. Tôi nghĩ rằng bố mẹ mình thật phi thường. Họ không chỉ muốn sống sót mà còn muốn hồi sinh. Họ có một khát vọng sống, lớn mạnh nhờ những trải

nghiệm sôi nổi và thích chơi đùa vui vẻ. Họ nuôi dưỡng niềm vui. Tôi chẳng biết chút gì về đời sống chăn gối của họ ngoại trừ việc họ có hai mặt con, anh trai tôi và tôi. Nhưng qua cách sống của họ, tôi cảm nhận được rằng họ có hiểu biết sâu sắc về tính dục. Tôi không chắc bố mẹ tôi đã bao giờ từng dùng từ này chưa, mặc dù họ là hiện thân cho ý nghĩa huyền bí của nó như một phẩm chất của sự sống, một con đường dẫn đến tự do - không chỉ là định nghĩa hạn hẹp về tình dục mà thời hiện đại gán cho nó. Chính sự hiểu biết mở rộng này có liên quan đến bài thảo luận của tôi về tình dục trong cuốn sách này.

Còn có một ảnh hưởng lớn khác đã giúp hình thành dự án này. Chồng tôi là giám đốc của Chương trình Nghiên cứu về Sang chấn Quốc tế tại Đại học Columbia. Công việc của anh ấy là hỗ trợ những người tị nạn, những đứa trẻ là nạn nhân của chiến tranh và những nạn nhân bị tra tấn khi họ tìm cách vượt qua những sang chấn nặng nề. Bằng cách khôi phục khả năng sáng tạo và khả năng vui chơi, giải trí của họ, những người sống sót này cuối cùng đã được hỗ trợ để tìm lại cuộc sống và nguồn hy vọng tiếp thêm năng lượng cho họ. Chồng tôi giải quyết nỗi đau, còn tôi thì giải quyết khoái lạc. Chúng có mối quan hệ mật thiết với nhau.

Những cá nhân là đối tượng trong cuốn sách này không xuất hiện trong lời cảm ơn, mặc dù tôi nợ họ rất nhiều. Câu chuyện của họ là có thật và gần như đúng nguyên văn, nhưng danh tính của họ đã được ẩn đi. Trong suốt dự án này, tôi đã chia sẻ các đoạn trích với họ trên tinh thần cộng tác. Nhiều ý tưởng của tôi đã được phát triển thông qua công việc của tôi, chứ không phải ngược lại. Ý tưởng của tôi cũng dựa trên sự cân nhắc kỹ lưỡng của nhiều chuyên gia và tác giả, những người trước đây từng giải quyết vấn đề mơ hồ nhập nhằng giữa tình yêu và ham muốn.

Mỗi ngày làm việc, tôi phải đối mặt với những thực tế chi tiết ẩn đằng sau những con số thống kê. Tôi thấy những người là bạn tốt đến mức họ không thể nào trở thành người yêu của nhau. Tôi thấy những người yêu nhau bướng bỉnh giữ chặt lấy quan điểm rằng tình dục phải là điều tự phát mà họ không bao giờ đạt được. Tôi thấy những cặp đôi xem chuyện quyến rũ là quá sức, họ không cần phải làm nữa vì họ đã kết hôn rồi. Tôi thấy những người khác thì tin rằng thân mật có nghĩa là biết mọi thứ về nhau. Họ xóa bỏ bất cứ cảm giác ngăn cách nào, sau đó lại tự hỏi sự bí ẩn đi đâu mất rồi. Tôi nhìn thấy những cô vợ *thà mang tiếng là "có ham muốn tình dục thấp"* suốt quãng đời còn lại của họ hơn là khổ sở giải thích với

chồng rằng màn dạo đầu cần nhiều hơn một động tác chiếu lệ. Tôi nhìn thấy những người quá tuyệt vọng tìm cách đẩy lùi cảm giác bế tắc trong mối quan hệ của họ đến mức họ sẵn sàng đánh đổi tất cả chỉ để có được ít phút nếm "trái cấm" với người khác. Tôi nhìn thấy chuyện gối chăn của những cặp vợ chồng được nhen nhóm lại nhờ ngoại tình, còn những người khác thì một cuộc ngoại tình là cách hiệu quả để chấm dứt những gắn kết ít ỏi còn sót lại. Tôi thấy những người đàn ông lớn tuổi cảm thấy bị phản bội bởi "cậu nhỏ" không còn làm tốt vai trò nữa, vội vã tìm đến Viagra để xoa dịu nỗi lo lắng trước sự thật phũ phàng; tôi thấy những cô vợ của họ cảm thấy khó chịu khi sự thụ động của họ đột ngột bị thách thức. Tôi thấy những cặp vợ chồng mới lên chức cha mẹ đã bị rút cạn năng lượng tình dục vì phải chăm con, quá kiệt quệ vì đứa bé đến nỗi thỉnh thoảng họ quên đóng cửa phòng ngủ. Tôi thấy người đàn ông xem phim khiêu dâm trực tuyến không phải vì anh ta không thấy vợ mình hấp dẫn mà vì sự thiếu nhiệt tình của cô ấy khiến anh ta cảm thấy có điều gì đó không ổn với mình vì muốn làm chuyện ấy. Tôi thấy người ta xấu hổ về tính dục của họ đến nỗi họ lảng tránh người họ yêu. Tôi thấy những người biết rằng họ được yêu, nhưng họ muốn được si mê. Tất cả những người ấy

đến gặp tôi vì họ thèm khát cái sinh lực tình dục. Đôi khi họ đến một cách bẽn lẽn; đôi lúc họ đến cùng nỗi tuyệt vọng, chán nản và phẫn nộ. Họ không chỉ nhớ "chuyện ấy" mà còn nhớ cái cảm giác được kết nối, vui chơi và làm mới mà tình dục đem lại. Tôi mời bạn tham gia cùng tôi trong những buổi trò chuyện của tôi với những người đang tìm kiếm đó khi chúng tôi cố gắng khám phá và tiến gần hơn đến sự siêu việt.

Còn đối với những người muốn định kỳ tăng nhịp tim của họ thì tôi sẽ cho họ biết điều này: sự phấn khích đan xen với sự không chắc chắn, và chúng ta sẵn sàng đón nhận điều chưa biết hơn là che chắn bản thân khỏi nó. Nhưng chính sự căng thẳng này khiến chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương. Tôi cảnh báo bệnh nhân của mình rằng, không có cái gọi là "tình dục an toàn."

Tuy nhiên, tôi cũng muốn nói rằng không phải mọi đôi tình nhân đều tìm kiếm sự đam mê cuồng nhiệt, hay thậm chí có lúc đắm chìm trong nó. Một số mối quan hệ bắt nguồn từ cảm giác ấm áp, dịu dàng và nuôi dưỡng, và hai người chọn ở lại trong những vùng nước phẳng lặng đó. Họ thích một tình yêu được xây dựng dựa trên sự kiên nhẫn hơn là niềm đam mê. Đối với họ, tìm thấy sự trầm lặng trong một

mối quan hệ lâu dài mới là điều quan trọng. Không có một con đường duy nhất và không có con đường đúng đắn.

Cuốn sách này mong muốn thu hút bạn vào một cuộc thảo luận trung thực, khai sáng và đầy kích thích. Nó khuyến khích bạn tự vấn bản thân, nói ra điều chưa được nói thành lời và không ngại thách thức sự đúng đắn về cảm xúc và tình dục. Bằng cách mở rộng cánh cửa về đời sống tình dục và gia đình, tôi sẽ giúp bạn biến chuyện ấy trở nên hấp dẫn và thú vị hơn.

Chương 1

TỪ PHIÊU LƯU ĐẾN TÌNH TRẠNG GIAM CẦM

Tại sao việc truy cầu an toàn lại hủy hoại sinh lực tình dục?

Ngọn lửa nguyên thủy ban đầu của sắc dục là tình dục; nó thổi lên ngọn lửa đỏ của sắc dục, để rồi ngọn lửa này lại thổi bùng và nuôi dưỡng ngọn lửa khác, màu xanh và uốn lượn. Đó là ngọn lửa của tình yêu và tình dục. Hai ngọn lửa của cuộc sống.

Octavio Paz - *The double flame*[1]

[1] Octavio Paz, 1995, *The Double Flame: Love and Eroticism*, San Diego, Calif.: Harvest, p.x.

Những buổi tiệc ở thành phố New York giống như chuyến đi dã ngoại nhân học - bạn sẽ không bao giờ biết trước mình sẽ gặp ai hay sẽ tìm thấy cái gì. Gần đây, tôi e dè đi đi lại lại ở một sự kiện thời thượng, và, là một điển hình ở cái thành phố đầy những con người siêu thành đạt này, trước khi được hỏi tên tuổi, người ta thường hỏi tôi làm nghề gì. Tôi đáp: "Tôi là một nhà trị liệu tâm lý và tôi đang viết một cuốn sách." Cậu thanh niên điển trai đứng cạnh tôi cũng đang viết một cuốn sách. Tôi hỏi cậu ấy "Cậu đang viết về chủ đề gì vậy?". "Vật lý" - cậu đáp. Một cách lịch sự, tôi lại hỏi tiếp: "Thể loại vật lý nào?" Tôi không nhớ câu trả lời của cậu ấy, vì cuộc trò chuyện về vật lý kết thúc đột ngột khi có ai đó hỏi tôi "Còn chị thì sao? Cuốn sách của chị viết về cái gì thế?" Tôi trả lời "Các cặp đôi và sắc dục."

Chỉ số Q của tôi chưa bao giờ cao - tại các bữa tiệc, trong taxi, tại tiệm làm móng, trên máy bay, với thanh thiếu niên, với chồng tôi,... - như khi tôi bắt đầu viết một cuốn sách về tình dục. Tôi nhận ra có những chủ đề rất ít người quan tâm và những chủ đề khác thì có sức hút giống như nam châm. Người ta trò chuyện với tôi. Dĩ nhiên là điều đó không có nghĩa rằng họ kể cho tôi nghe sự thật. Nếu có một chủ đề mời gọi sự che đậy thì chính nó đây.

Có người hỏi "Thế còn về các cặp đôi và sắc dục thì sao?"

"Tôi đang viết về bản chất của ham muốn tình dục." - Tôi đáp. "Tôi muốn biết liệu người ta có thể duy trì ham muốn trong một mối quan hệ lâu dài, tránh được sự suy giảm theo lẽ thường của nó được không."

"Bạn không cần tình yêu để có tình dục, nhưng bạn cần tình dục trong tình yêu." - Một người đàn ông đứng ngoài nói, anh ta vẫn chưa quyết định nên tham gia vào cuộc trò chuyện nào.

Một người khác thì hỏi "Cô chủ yếu tập trung vào các cặp đã kết hôn? Các đôi dị tính?" Tôi trấn an anh ta "Tôi xem xét vô số cặp đôi: dị tính, đồng tính, già, trẻ, đã cam kết và các cặp vẫn còn lưỡng lự chưa quyết định."

Tôi nói với họ rằng tôi muốn biết làm thế nào, hoặc liệu rằng chúng ta có thể giữ được cảm giác sống động và đầy phấn khích trong các mối quan hệ của chúng ta hay không. Liệu có một điều gì đó cố hữu trong sự cam kết đã giết chết ham muốn? Liệu chúng ta có thể duy trì sự an toàn mà không bị rơi vào tình trạng đơn điệu? Tôi tự hỏi liệu chúng ta có thể duy trì

được cái cảm giác thơ mộng, cái mà Octavio Paz gọi là ngọn lửa đôi của tình yêu và sắc dục.

Tôi từng nói chuyện này nhiều lần, và những nhận xét tôi nghe được tại bữa tiệc này hầu như không mới.

"Không thể được đâu."

"Chà, đó là toàn bộ vấn đề của hôn nhân một vợ một chồng, phải không?"

"Đó là lý do tại sao tôi không muốn cam kết. Điều này không liên quan đến nỗi sợ cam kết, mà chỉ vì tôi ghét chuyện tình dục nhàm chán." "Ham muốn tồn tại lâu dài à? Còn ham muốn tình một đêm thì sao?"

"Khi mối quan hệ tiến triển, đam mê sẽ biến thành một thứ khác."

"Tôi từ bỏ hứng thú với chuyện ấy khi tôi có con."

"Này, có kiểu đàn ông để lên giường và có kiểu đàn ông mà cô có thể kết hôn."

Điều thường xảy ra trong một cuộc tranh luận công khai đó là các vấn đề phức tạp nhất có xu hướng phân cực rất nhanh, và sắc thái được thay thế bằng

biếm họa. Do đó, có sự phân chia giữa những người theo chủ nghĩa lãng mạn và những người sống thực tế[1]. Người lãng mạn cự tuyệt một cuộc đời vắng bóng đam mê; họ thề rằng sẽ không bao giờ từ bỏ tình yêu đích thực. Họ là những người tìm kiếm suốt nhiều năm, ngóng tìm một người mà ham muốn sẽ không bao giờ tắt. Mỗi khi ham muốn suy giảm, họ kết luận rằng tình yêu đã hết. Nếu ái tình lụi tàn, vậy tình yêu hẳn phải đang ngắc ngoải. Họ thương tiếc cho sự ra đi của đam mê phấn khích và sợ an phận với mối quan hệ.

Ở thái cực ngược lại là những người theo chủ nghĩa hiện thực. Họ nói rằng tình yêu lâu dài quan trọng hơn tình dục cuồng nhiệt, và đam mê khiến người ta làm những chuyện ngu ngốc. Điều đó thật nguy hiểm, nó gây hại, tàn phá và là nền móng yếu ớt cho hôn nhân. Trong câu nói bất hủ của Marge Simpson "Đam mê chỉ dành cho đám con nít và người nước ngoài." Sự trưởng thành ngự trị ở những người theo chủ nghĩa hiện thực. Sự phấn khích lúc ban đầu phát triển thành một thứ khác - tình yêu sâu sắc, tôn trọng lẫn nhau, tình xưa nghĩa cũ và sự đồng hành. Ham muốn giảm đi là điều không thể

[1] Person Ethel Spector, 1988, *Dreams of Love an Fateful Encounters: The Power of Romantic Passion*, New York: Penguin.

tránh khỏi. Bạn được kỳ vọng là sẽ chịu đựng được và trưởng thành lên.

Khi cuộc trò chuyện tiếp tục, hai phe nhìn nhau bằng con mắt pha trộn phức tạp của sự thương hại, tế nhị, ganh tị, bực tức và khinh bỉ. Nhưng mặc dù họ định vị bản thân ở hai cực đối lập của quang phổ, song cả hai đều đồng tình với tiền đề cơ bản rằng đam mê sẽ nguội lạnh đi theo thời gian.

"Một số người cố cưỡng lại sự ra đi của ham muốn mãnh liệt, một số thì chấp nhận nó, nhưng dường như tất cả các bạn đều tin rằng ham muốn rồi sẽ phai mờ. Điều mà các bạn bất đồng chỉ là sự mất mát này có tầm quan trọng ra sao." - Tôi bình luận. Người theo chủ nghĩa lãng mạn coi trọng ham muốn mãnh liệt hơn sự ổn định. Người theo chủ nghĩa thực tế coi trọng sự an toàn hơn là đam mê. Nhưng thường thì cả hai đều thấy thất vọng, vì rất hiếm người ở cả hai thái cực có thể sống hạnh phúc mãi mãi bên nhau.

Tôi luôn được hỏi liệu cuốn sách của tôi có đưa ra giải pháp nào không. Người ta có thể làm được gì? Ẩn sau câu hỏi này là một khao khát bí mật đối với lực đẩy sự sống, sự trào dâng nguồn năng lượng tình dục đánh dấu sức sống của chúng ta. Bất kể sự

an toàn hay yên ổn mà mọi người tự thuyết phục bản thân để an phận với mối quan hệ, họ vẫn vô cùng khao khát nguồn sức mạnh này trong cuộc đời mình. Vì vậy, tôi trở nên đặc biệt để ý đến khoảnh khắc khi tất cả những trầm tư về việc đánh mất đam mê (điều không tránh khỏi) biến thành những biểu hiện của hy vọng. Những câu hỏi thực sự đó là: Liệu chúng ta có thể có được cả tình yêu và ham muốn trong cùng mối quan hệ theo thời gian được không? Bằng cách nào? Chính xác thì loại quan hệ đó là gì?

Mỏ neo và Con sóng

Mọi người có thể cho rằng tôi là người theo chủ nghĩa lý tưởng, nhưng tôi tin rằng tình yêu và ham muốn không loại trừ lẫn nhau, chúng không phải lúc nào cũng xảy ra cùng một lúc. Trên thực tế, sự an toàn và đam mê là hai nhu cầu riêng biệt, căn bản của con người, xuất phát từ những động cơ khác nhau và có xu hướng lôi kéo chúng ta theo những hướng khác nhau. Trong cuốn sách *Can love last?*[1] *(Tình yêu có thể lâu bền?)*, nhà phân tâm học với tư duy sâu rộng Mitchell, Stephen A. đưa ra một khuôn khổ để suy nghĩ về vấn đề hóc búa này. Theo cách lý giải của

[1] Mitchell, Stephen A., 2002, *Can Love Last?: The Fate of Romance over Time,* New York: Norton.

ông, tất cả chúng ta đều cần sự an toàn: sự lâu dài, đáng tin cậy, ổn định và tính liên tục. Những bản năng này bắt rễ và làm tổ trong trải nghiệm của loài người chúng ta. Nhưng chúng ta cũng có nhu cầu về sự thay đổi và mới lạ, những sức mạnh tạo tác mang lại sự trọn vẹn và sống động cho cuộc đời. Ở đây, rủi ro và phiêu lưu mạo hiểm có vẻ rất lớn. Chúng ta đang sống trong mâu thuẫn, một mặt tìm kiếm sự an toàn và có thể đoán trước và mặt khác thì lớn mạnh nhờ sự đa dạng.

Bạn đã bao giờ từng quan sát một đứa trẻ chạy đi khám phá khắp nơi rồi sau đó chạy về lại để yên tâm rằng bố và mẹ vẫn còn ở đó? Sammy bé nhỏ cần cảm giác an toàn để đi khắp thế gian mà khám phá. Khi đã thỏa mãn nhu cầu khám phá, cậu ta muốn quay lại căn cứ an toàn của mình để tái kết nối. Đó là một môn thể thao mà cậu ta sẽ quay trở lại khi trưởng thành, đỉnh cao là trong trò chơi tình ái. Giai đoạn dũng cảm và chấp nhận rủi ro sẽ xen kẽ với giai đoạn tìm kiếm nền tảng và sự an toàn. Cậu ta có thể lúc thế này lúc thế khác, nhưng rồi sẽ nghiêng hẳn về một phía và đặt cuộc đời mình ở đó.

Những gì đúng với con người thì cũng đúng với mọi sinh vật sống: mọi sinh vật đều đòi hỏi những

thời kỳ tăng trưởng xen kẽ với thời kỳ cân bằng bình ổn. Bất kỳ người nào hay hệ thống nào liên tục tiếp xúc với sự mới lạ và thay đổi đều có nguy cơ rơi vào tình trạng hỗn loạn; nhưng một con người hay hệ thống quá cứng nhắc hoặc quá tĩnh thì sẽ dừng phát triển và kết cuộc là tiêu vong. Vũ điệu bất tận giữa thay đổi và ổn định này cũng giống như mỏ neo và những con sóng.

Các mối quan hệ của người trưởng thành phản ánh rất rõ những động năng này. Chúng ta tìm kiếm một mỏ neo vững vàng, đáng tin cậy ở người bạn đời của mình. Nhưng đồng thời chúng ta cũng mong tình yêu mang lại một trải nghiệm siêu việt, sẽ cho phép chúng ta bay cao bay xa khỏi đời sống thường ngày của mình. Thách thức đối với các đôi vợ chồng hiện đại nằm ở việc dung hòa nhu cầu về sự an toàn và dễ dự đoán với mong muốn theo đuổi những thứ kích thích, bí ẩn và tuyệt vời.

Đối với số ít người may mắn thì đây hầu như không phải là thách thức. Những đôi này có thể dễ dàng hợp nhất giữa công việc và tình cảm vợ chồng. Với họ, chẳng có mâu thuẫn, bất hòa nào giữa sự cam kết và sự phấn khích, giữa trách nhiệm và vui chơi. Họ có thể tậu nhà và vui đùa trong đó. Họ có

thể vừa là cha mẹ vừa là tình nhân. Nói một cách ngắn gọn, họ có khả năng kết hợp những điều bình thường với những điều kỳ lạ dễ như bỡn. Nhưng với những người còn lại trong chúng ta, tìm kiếm hứng thú trong cùng một mối quan hệ mà chúng ta thiết lập sự ổn định lâu dài là một yêu cầu khá cao. Không may thay, có quá nhiều câu chuyện tình phát triển theo cách chúng ta hy sinh niềm đam mê để đổi lấy sự ổn định.

Vậy tôi muốn gì?

Adele tìm đến văn phòng của tôi, một tay cầm nửa cái bánh sandwich và tay kia cầm một số giấy tờ mà cô đang phải làm gấp. Ở tuổi 38, cô ấy là một luật sư có uy tín trong nghề. Cô lập gia đình với Alan được 7 năm. Đó là cuộc hôn nhân thứ hai của cả hai người, và họ có một bé gái 5 tuổi tên là Emilia. Adele ăn vận đơn giản và thanh lịch, mặc dù cô làm tóc được ít lâu rồi.

"Tôi muốn đi thẳng vào vấn đề." - Cô nói. "Khoảng 80% thời gian tôi cảm thấy hạnh phúc bên anh ấy. Thực sự hạnh phúc." Người phụ nữ thành đạt và có óc tổ chức này không phí phạm một phút nào. "Anh ấy không nói những thứ gây tổn thương;

anh không tuôn một tràng; anh ấy là chàng trai thực sự tử tế. Tôi cầm tờ báo lên và cảm thấy thật may mắn. Chúng tôi đều khỏe mạnh; đủ tiền xài; ngôi nhà của chúng tôi chưa từng bị cháy; chúng tôi không phải né đạn trên đường đi làm về. Tôi biết cuộc sống ngoài kia có thể kinh khủng nhường nào. Vậy thì tôi còn muốn gì nữa chứ?

Tôi nhìn bạn mình, Marc, đang ly hôn cô vợ thứ ba vì theo lời anh 'Cô ấy không truyền cảm hứng cho mình.' Vì thế tôi bèn hỏi Alan 'Em có truyền cảm hứng cho anh không?' và cô có biết anh ấy nói gì không? 'Em truyền cảm hứng cho anh nấu món gà vào mỗi Chủ nhật.' Anh ấy đã làm món gà nấm om rượu vang đỏ ngon tuyệt vời. Cô biết tại sao không? Vì anh ấy muốn làm hài lòng tôi; anh hiểu tôi thích điều đó.

Tôi cố gắng tìm hiểu xem mình đang bỏ lỡ điều gì. Cô có hiểu thứ cảm giác xuất hiện trong năm đầu tiên, cảm giác rung động, say đắm, xôn xao trong lòng, ham muốn thể xác? Tôi thậm chí còn không biết liệu mình có thể có lại chúng được nữa không. Và khi tôi khơi chuyện này với Alan, anh ấy hỏi lại: 'Ồ, em lại muốn nói đến cặp Brad và Jen à? Ngay cả Brad Pitt và Jennifer Aniston mà còn thấy chán nhau, đúng không? Anh đã học về sinh học, anh biết cách hoạt

động của các khớp thần kinh, rồi thì việc lạm dụng quá mức sẽ làm suy giảm phản ứng ra sao.' Tôi hiểu chuyện đó. Sự phấn khích sẽ giảm dần. Nhưng ngay cả khi tôi không thể có được thứ cảm giác chộn rộn, bay bướm đó, tôi vẫn muốn mình cảm thấy gì đó.

Phần sống thực tế trong tôi biết rằng sự phấn khích trong giai đoạn bắt đầu là bởi vì tôi bất an, không biết cảm xúc của anh ấy là gì. Khi chúng tôi đang hẹn hò, nếu điện thoại đổ chuông, tôi thấy hứng thú vì không biết là cuộc gọi của anh ấy. Còn bây giờ, khi anh ấy đi công tác, tôi bảo anh đừng gọi cho tôi, vì tôi không muốn bị đánh thức. Phần thông minh hơn của tôi lên tiếng: 'Tôi không muốn sống bất an. Tôi đã kết hôn. Tôi đã có con. Tôi không cần phải lo lắng mỗi lần anh ấy rời khỏi thành phố: Anh có thích mình không nhỉ? Anh ấy không có tình cảm với tôi sao? Anh ấy sẽ lừa dối?' Cô biết mấy bài trắc nghiệm trên tạp chí chứ: Làm cách nào để biết được chàng thực sự thích bạn? Tôi không muốn lo lắng về chuyện đó. Bây giờ tôi không còn cần đến điều đó với chồng mình."

Nhưng tôi muốn lấy lại cảm giác háo hức, rộn ràng kia

"Sau khi kết thúc một ngày làm việc dài, chăm sóc Emilia và nấu nướng, dọn dẹp, đánh dấu những

việc đã hoàn thành trong danh sách, tình dục là điều xa vời nhất trong tâm trí tôi. Tôi thậm chí còn không muốn nói chuyện với ai. Thỉnh thoảng Alan xem TV, còn tôi thì đi tắm rồi đọc sách. Tôi rất hạnh phúc. Vậy tôi đang cố diễn đạt điều gì ở đây? Vì tôi không chỉ nói về tình dục. Tôi muốn được trân trọng như một người phụ nữ, không phải với tư cách một bà mẹ, không phải với tư cách một người vợ, không phải với tư cách một người bạn đồng hành. Tôi cũng muốn trân trọng anh như một người đàn ông. Nó có thể là một ánh nhìn, một cái chạm, một lời nói. Tôi muốn được nhìn ngắm mà không phải kèm theo bất cứ một vai trò nào.

Anh nói rằng nó hoạt động theo cả hai hướng. Anh ấy đúng. Nó không giống như việc tôi mặc bộ đồ ngủ đen khêu gợi và phát ra tiếng kêu gọi bạn tình. Tôi khá lười trong việc 'làm mình cảm thấy đặc biệt'. Khi chúng tôi lần đầu gặp nhau, tôi đã mua tặng anh ấy một chiếc cặp nhân dịp sinh nhật - món đồ mà anh thích thú khi nhìn thấy qua cửa kính cửa hàng cùng cặp vé đi Paris bên trong chiếc cặp. Năm nay, tôi đã tặng anh ấy một đĩa DVD và chúng tôi ăn mừng với một vài người bạn với món thịt cuộn mà mẹ anh ấy đã làm. Tôi không có ý phản đối món thịt cuộn,

nhưng đó là chuyện đã xảy ra. Tôi không biết tại sao mình không làm nhiều hơn. Tôi đã trở nên an phận."

Adele, trong hơi thở dồn, đã miêu tả thật sinh động sự căng thẳng giữa sự thoải mái, dễ chịu của tình yêu cam kết và tác động làm suy yếu sức sống tình dục của nó. Sự quen thuộc quả thực làm người ta yên lòng, và nó mang đến cảm giác an toàn mà Adele không đời nào muốn từ bỏ. Đồng thời, cô muốn tìm lại sự sống động và phấn khích mà cô và Alan từng có lúc mới quen nhau. Cô muốn cả hai, sự ấm cúng và cảm giác không an toàn, cô muốn cả hai cùng với anh ấy.

Kỷ nguyên Khoái lạc

Cách đây không lâu, việc muốn có cảm giác say mê với chồng từng bị xem là một mâu thuẫn về lý thuyết. Trong lịch sử, hai địa hạt này của cuộc sống được tổ chức riêng biệt nhau - hôn nhân ở một nơi, còn đam mê thì nhiều khả năng nằm ở nơi khác. Khái niệm về tình yêu lãng mạn, xuất hiện vào cuối thế kỷ XIX lần đầu tiên đưa chúng đến với nhau. Vị trí trung tâm của tình dục trong hôn nhân và những kỳ vọng ngày càng cao xung quanh nó, phải mất nhiều thập kỷ nữa mới đến.

Những biến đổi về mặt xã hội và văn hóa trong 50 năm qua đã định nghĩa lại về chuyện kết đôi thời hiện đại. Alan và Adele là những người thụ hưởng lợi ích của cuộc cách mạng tình dục của những năm 1960, giải phóng phụ nữ, ích lợi của thuốc tránh thai và sự trỗi dậy của phong trào đồng tính. Với việc thuốc tránh thai được dùng rộng rãi, tình dục được giải thoát khỏi vấn đề sinh sản. Chủ nghĩa nữ quyền và lòng tự hào đồng tính đấu tranh để định nghĩa về quyền biểu đạt tình dục là một quyền bất khả xâm phạm. Anthony Giddens mô tả về sự chuyển tiếp này trong cuốn *The transformation of intimacy* (tạm dịch: *Sự thay đổi của niềm thân mật)*[1] khi ông giải thích rằng tình dục trở thành một tài sản của bản thân, một thứ mà chúng ta phát triển, định nghĩa và thương lượng lại trong suốt cuộc đời mình. Ngày nay, tình dục của chúng ta là một dự án cá nhân bỏ ngỏ; nó là một phần của con người chúng ta, một bản sắc và không còn đơn thuần là việc mà chúng ta thực hiện. Nó đã trở thành một đặc điểm trung tâm của các mối quan hệ thân mật, và chúng ta tin rằng sự thỏa mãn tình dục là do chúng ta. Kỷ nguyên của khoái lạc đã đến.

---

[1] Anthony Giddens, 1992, *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*, Stanford, Calif.: Stanford University Press.

Những bước phát triển này, cùng với sự thịnh vượng của kinh tế sau chiến tranh, đã góp phần tạo nên một thời kỳ tự do và chủ nghĩa cá nhân chưa từng có. Con người ngày nay được khuyến khích theo đuổi hạnh phúc cá nhân và thỏa mãn tình dục, thoát khỏi những ràng buộc của đời sống xã hội và gia đình mà trước đây được xác định bởi bổn phận và nghĩa vụ. Nhưng ẩn trong bóng tối của sự xa xỉ này là một loại bất an mới đang giày vò ta. Gia đình nhiều thế hệ, cộng đồng và tôn giáo có thể giới hạn sự tự do, chuyện tình dục và những khía cạnh khác của chúng ta, nhưng đổi lại thì chúng mang đến cho ta cảm giác thuộc về rất cần thiết. Trong nhiều thế hệ, những định chế truyền thống này mang lại trật tự, ý nghĩa, sự tiếp nối và sự hỗ trợ xã hội. Việc dỡ bỏ chúng đã để lại cho chúng ta nhiều lựa chọn hơn và ít hạn chế hơn bao giờ hết. Chúng ta tự do hơn nhưng cũng đơn độc hơn. Như Giddens mô tả, chúng ta đã trở nên lo lắng hơn về mặt bản thể học.

Chúng ta mang vào các mối quan hệ yêu đương của mình mối lo lắng mông lung này. Tình yêu, ngoài việc mang đến nguồn dinh dưỡng cảm xúc, lòng trắc ẩn và sự đồng hành, thì ngày nay người ta còn kỳ vọng nó là liều thuốc chữa bách bệnh cho nỗi cô đơn hiện sinh. Chúng ta xem người đầu ấp tay gối với

mình như bức tường thành chống lại những phong ba của đời sống hiện đại. Chẳng phải nỗi bất an của con người ngày nay lớn hơn thời xưa. Trên thực tế, điều ngược lại có thể mới đúng. Điều khác biệt là cuộc sống hiện đại tước đi của chúng ta những nguồn lực truyền thống và tạo ra một tình trạng mà chúng ta tìm đến một người để có được sự bảo vệ và kết nối tình cảm mà vô số mạng lưới xã hội trước đây từng mang lại. Sự thân mật của mối quan hệ trưởng thành trở nên nặng gánh vì những kỳ vọng.

Tất nhiên là khi Adele mô tả tình trạng hôn nhân của cô, cô không nghĩ về cảm giác lo lắng đương thời. Nhưng tôi thì tin rằng những hiểm họa của tình yêu tăng cao bởi những nỗi đau đớn thời hiện đại mà chúng ta đem vào. Chúng ta sống cách xa gia đình hàng chục cây số, không còn liên lạc với những người bạn từ thời thơ ấu của mình, thậm chí thường xuyên rời bỏ nhà cửa và di cư. Tất cả những gián đoạn này có một tác động tích lũy. Chúng ta mang vào mối quan hệ tình cảm của mình một nỗi tổn thương hiện sinh gần như không thể chịu đựng nổi, như thể bản thân tình yêu là chưa đủ nguy hiểm.

Một câu chuyện tình thời hiện đại: Phiên bản ngắn

Bạn gặp một ai đó do sức hút mãnh liệt. Đó là một phản ứng ngọt ngào và nó luôn là một điều bất ngờ. Trong bạn tràn đầy cảm giác hy vọng, của nhiều khả năng, được thoát khỏi cuộc sống phàm tục và bước vào cõi đầy cảm xúc và mê hoặc. Tình yêu tóm lấy bạn và bạn cảm thấy thật mạnh mẽ. Bạn thích sự hứng khởi và muốn giữ chặt cảm xúc. Bạn cũng sợ hãi. Bạn càng gắn bó thì càng đánh mất đi nhiều thứ. Vì vậy, bạn muốn làm cho tình yêu của mình an toàn hơn. Bạn tìm cách sửa chữa nó, để nó trở nên đáng tin cậy. Bạn thực hiện những cam kết đầu tiên của mình và vui vẻ từ bỏ một chút tự do để đổi lấy một chút ổn định. Bạn tạo ra sự thoải mái thông qua các phương thức như thói quen, nghi lễ, những cái tên đáng yêu - mang đến sự an tâm. Nhưng cảm giác phấn khích bị ràng buộc vào một mức độ bất an nhất định. Cảm giác vui sướng của bạn đến từ sự bất định, và giờ đây khi tìm cách chế ngự nó, rốt cuộc bạn đã rút cạn sức sống khỏi mối quan hệ. Bạn thích sự thoải mái, nhưng lại ca thán rằng bạn cảm thấy bị bó buộc. Bạn đánh mất tính tự phát. Trong nỗ lực kiểm soát những nguy cơ của niềm đam mê, bạn đã thuần phục nó, hủy diệt nó. Cảm giác nhàm chán trong hôn nhân sinh ra.

Mặc dù tình yêu hứa hẹn giải cứu chúng ta khỏi nỗi cô đơn, nó cũng làm tăng sự phụ thuộc của chúng ta vào một người. Đó vốn dĩ là một điểm dễ mang đến tổn thương. Chúng ta có xu hướng xoa dịu nỗi lo lắng của mình thông qua sự kiểm soát. Chúng ta cảm thấy an toàn hơn nếu có thể thu hẹp khoảng cách giữa mỗi người, tối đa hóa sự chắc chắn, giảm thiểu những mối đe dọa và kiềm chế điều chưa biết. Nhưng một số người trong chúng ta chiến đấu chống lại những điều bất định của tình yêu với lòng sốt sắng đến mức chúng ta tách bản thân khỏi sự phong nhiêu của tình yêu.

Trong các mối quan hệ lâu dài tồn tại một xu hướng mạnh mẽ, đó là ưa thích những thứ có thể dự đoán hơn những thứ khó đoán. Nhưng tình dục lại lớn mạnh nhờ sự khó đoán. Ham muốn xung đột với thói quen và sự lặp đi lặp lại. Nó ngang bướng và bất chấp những nỗ lực kiểm soát của chúng ta. Vậy điều đó đưa chúng ta đến đâu? Chúng ta không muốn vứt bỏ sự an toàn, vì mối quan hệ của chúng ta phụ thuộc vào nó. Một cảm giác an toàn về thể chất và cảm xúc là điều cơ bản để có được niềm vui và sự kết nối lành mạnh. Nhưng không có yếu tố bất định thì sẽ chẳng có khao khát, chờ mong, hồi hộp. Chuyên gia về động lực Anthony Robbins đã diễn đạt một cách súc tích

khi ông giải thích về niềm đam mê trong một mối quan hệ tương ứng với mức độ bất định mà bạn có thể chịu đựng[1].

Góc nhìn mới

Chúng ta làm cách nào để đưa sự bất định này vào mối quan hệ thân mật của mình? Làm thế nào chúng ta tạo ra sự bất cân bằng nhẹ nhàng này? Thực ra thì nó đã có mặt ở đó rồi. Các triết gia phương Đông từ lâu đã biết đến lẽ vô thường là thứ duy nhất bất biến. Với bản chất phù du của cuộc đời, với dòng chảy không ngừng của nó, có nhiều hơn một dấu hiệu kiêu ngạo trong sự ngộ nhận rằng chúng ta có thể biến mối quan hệ của mình trở thành vĩnh viễn, và sự an toàn ấy có thể thực sự không dời đổi. Như câu ngạn ngữ: "Nếu bạn muốn làm Chúa bật cười, hãy kể cho ngài nghe kế hoạch của bạn." Nhưng, với niềm tin mù quáng, chúng ta cứ tiếp tục tiến lên. Là công dân trung thành của thế giới hiện đại, chúng ta tin tưởng vào năng lực của bản thân.

Chúng ta ví niềm đam mê của hồi mới quen nhau với tình trạng say xỉn của thanh niên - vừa ngắn ngủi chóng tàn vừa phi thực tế. Điều an ủi cho việc từ bỏ nó

[1] Tại một cuộc hội thảo ở Fiji, 2005.

là sự an toàn đang đợi ở phía bên kia. Nhưng khi ta đánh đổi đam mê để lấy sự ổn định, chúng ta không đơn giản là hoán đổi một ảo tưởng này để lấy ảo tưởng khác. Như Stephen Mitchell[1] chỉ ra, mơ tưởng về sự lâu dài, trường cửu có thể chiến thắng mơ tưởng về niềm đam mê, nhưng cả hai đều là sản phẩm của trí tưởng tượng của chúng ta. Chúng ta khao khát sự ổn định, chúng ta có thể dốc sức vì nó, nhưng nó là thứ không bao giờ có thể chắc chắn. Khi yêu, chúng ta luôn có nguy cơ mất mát bởi sự chỉ trích, từ chối, ly biệt và cuối cùng là cái chết, bất kể chúng ta cố gắng chống lại nó như thế nào. Đưa sự bất định vào mối quan hệ đôi lúc không đòi hỏi gì hơn việc buông bỏ ảo tưởng về sự chắc chắn. Trong sự thay đổi về nhận thức này, chúng ta nhận ra sự bí ẩn vốn có của người bạn đời của mình.

Tôi chỉ ra cho Adele thấy rằng, nếu chúng ta muốn duy trì ham muốn đối với một người theo thời gian, chúng ta phải có khả năng mang cảm giác bí ẩn vào không gian quen thuộc. Theo lời của Proust "Hành trình khám phá thực sự không phải là đi tìm kiếm những cảnh quan mới, mà là có một cách nhìn mới mẻ."[2]

---

[1] Stephen Mitchell, *Can love last?*, Sđd, tr. 44.

[2] Marcel Proust, http://www.quotation spage.com/quote/31288.html.

Adele nhớ lại khoảnh khắc khi cô trải nghiệm kiểu thay đổi nhận thức như thế này. "Để tôi kể cho cô chuyện đã xảy ra cách đây 2 tuần." Cô nói. "Nó quá hiếm hoi đến mức tôi còn nhớ được khoảnh khắc ấy. Lúc đó, chúng tôi đang làm việc, còn Alan đang bàn bạc với một vài đồng nghiệp. Tôi nhìn anh ấy và nghĩ "anh ấy thật quyến rũ." Thật kỳ lạ, tựa như trải nghiệm xuất thần. Cô có biết điều gì cuốn hút không? Trong một khoảnh khắc, tôi quên mất anh ấy là chồng tôi, thường gây cho tôi những điều bực bội, một người cứng đầu đáng ghét, rằng anh làm tôi bực mình, rằng anh vứt đồ lung tung trên sàn nhà. Vào lúc đó, tôi nhìn anh như thể tôi không biết tất cả những điều đó, và tôi đã bị cuốn hút bởi anh ấy như thuở ban đầu. Anh ấy rất thông minh; biết ăn nói; anh ấy có phong cách thật thu hút và dịu dàng. Tôi không còn nghĩ đến những cuộc cãi vã của hai vợ chồng vào buổi sáng vì tôi đi làm muộn, hay tại sao anh lại làm chuyện này chuyện kia, hay chuyện gì sẽ diễn ra vào Giáng sinh, hay chúng tôi phải nói chuyện về mẹ anh. Tôi tránh xa tất cả những thứ vô nghĩa và những cuộc nói chuyện lố bịch đó. Tôi thực sự nhìn ngắm anh. Đó là cảm giác của tôi, và tôi tự hỏi liệu anh ấy đã từng có cảm giác giống như thế về tôi chưa."

Khi tôi hỏi Adele rằng, liệu cô đã từng kể cho Alan nghe về trải nghiệm đó chưa, cô mau mắn đáp rằng cô chưa nói. "Không đời nào tôi kể. Anh ấy sẽ chế giễu tôi mất." Tôi cho rằng có lẽ sự suy yếu của tính lãng mạn ít liên quan đến những ràng buộc của sự quen thuộc và gánh nặng của thực tế hơn là vì nỗi sợ. Chủ nghĩa tính dục là một thứ rủi ro. Mọi người sợ để cho bản thân trải nghiệm những khoảnh khắc thèm muốn và lý tưởng hóa người mà họ đang sống chung. Nó cho biết rằng việc công nhận chủ quyền của người khác có thể gây nên cảm xúc xáo trộn. Khi người bạn đời của chúng ta đứng một mình, cùng sự tự do và ý chí của anh ấy, sự mong manh của mối quan hệ của chúng ta được phóng đại. Tính dễ bị tổn thương của Adele trở nên rõ ràng trong cái cách mà cô tự hỏi liệu Alan đã từng cảm nhận giống như vậy về cô chưa.

Lối phòng vệ điển hình chống lại mối đe dọa này là sống trong lãnh địa của sự thân thuộc và tình cảm - những tranh cãi vặt vãnh, đời sống tình dục no đủ, những khía cạnh tầm thường của cuộc sống giúp chúng ta gắn chặt với thực tế và ngăn chặn bất cứ cơ hội đạt đến sự siêu việt nào.

Nhưng khi Adele nhìn Alan ở bên ngoài bối cảnh cuộc hôn nhân của họ - chuyển từ ống kính zoom sang một ống kính góc rộng - những nét khác của anh ấy càng nổi bật, và đến lượt nó lại càng khiến Adele bị thu hút trước anh. Cô xem anh như một người đàn ông. Cô đã biến một người thân thuộc thành một người vẫn còn nhiều bí ẩn sau ngần ấy năm.

Chỉ khi bạn cho rằng mình đã hiểu cô ấy...

Nếu sự bất định là một đặc điểm có sẵn trong mọi mối quan hệ, thì sự bí ẩn cũng vậy. Nhiều cặp đôi tìm đến trị liệu tưởng rằng họ đã biết tất cả mọi điều về người bạn đời của họ. "Chồng tôi không thích nói chuyện." "Bạn gái tôi sẽ không bao giờ tán tỉnh anh chàng khác. Cô ấy không phải hạng đàn bà đó." "Người yêu tôi không thích đi trị liệu tâm lý." "Tại sao anh không nói chuyện đó? Em biết anh đang nghĩ gì?" "Tôi không cần phải tặng cô ấy những món quà xa hoa, cô ấy biết tôi yêu cô ấy mà." Tôi cố gắng nêu bật cho họ thấy góc nhìn của họ hạn hẹp ra sao, thúc đẩy họ khôi phục lại trí tò mò và hiểu được chút ít đằng sau những bức tường ngăn cách.

Sự thật là chúng ta không bao giờ biết rõ người bạn đời của mình như ta nghĩ. Mitchell nhắc chúng ta rằng ngay cả trong những cuộc hôn nhân tẻ nhạt nhất thì khả năng dự đoán cũng là một ảo tưởng. Nhu cầu về sự ổn định của chúng ta giới hạn mức độ ta sẵn sàng hiểu về người sống cạnh chúng ta. Chúng ta muốn anh hoặc cô ấy sống theo một hình ảnh mà thường là sự sáng tạo của trí tưởng tượng của chúng ta, dựa trên bộ nhu cầu của chúng ta. "Có một điều về anh ấy, đó là anh không bao giờ lo lắng. Anh ấy giống như một tảng đá. Tôi điên khùng quá." "Anh ấy quá yếu đuối để dứt áo ra đi." "Cô ấy không tài nào chịu được những chuyện chết tiệt của tôi." "Cả hai chúng tôi đều là mẫu người truyền thống. Mặc dù đã có bằng tiến sĩ nhưng cô ấy thực sự thích ở nhà với lũ trẻ." Chúng ta thấy những gì ta muốn thấy, những gì chúng ta có thể chịu được khi nhìn thấy, nửa kia của chúng ta cũng giống như vậy.

Việc trung hòa sự phức tạp của nhau mang đến cho chúng ta một loại khác biệt có thể kiểm soát được. Chúng ta thu hẹp người bạn đời của mình, bỏ qua hoặc từ chối những phần thiết yếu khi chúng đe dọa trật tự đã thiết lập của mối quan hệ của đôi ta. Nhân danh tình yêu, chúng ta cũng hạ thấp con người mình, vứt bỏ phần lớn nét tính cách của chúng ta.

Tuy nhiên, khi đóng đinh bản thân và người bạn đời vào những thực thể cố định, chúng ta đừng nên ngạc nhiên khi đam mê sẽ vụt tắt. Và thứ lỗi cho tôi được nói rằng, sự mất mát này đến từ cả hai phía. Bạn không chỉ vắt sạch đam mê mà còn không có được sự an toàn. Sự mong manh của trạng thái cân bằng được tạo ra này trở nên rõ ràng khi một người phá bỏ những quy tắc giả tạo và khăng khăng muốn mang những phần chân thực hơn của con người anh ta vào mối quan hệ.

Đây là những gì đã xảy ra với Charles và Rose. Kết hôn được gần bốn thập kỷ, họ đã có rất nhiều thời gian để định nghĩa về nhau. Charles là một người lanh lợi, giỏi động viên và thích quyến rũ cho vui. Anh ấy là một người đàn ông đầy đam mê, cần có một thùng chứa, một người nào đó giúp anh điều hướng nguồn năng lượng khó kiềm chế, khiến anh bị phân tâm. "Nếu không có Rose, tôi không nghĩ mình sẽ có được sự nghiệp và gia đình như ngày hôm nay." - Anh nói. Rose mạnh mẽ, độc lập và sáng suốt. Cô ấy sở hữu một kiểu bình thản giúp hiệu chỉnh tính quá độ của anh ấy. Như họ miêu tả, cô ấy là chất rắn, còn anh là chất lỏng. Một vài lần Rose mạo hiểm vào lãnh địa đầy đam mê trước khi gặp Charles, cô thấy choáng

ngợp trước nó. Nó khiến cô ấy mệt nhoài và không hạnh phúc. Cái mà anh ấy đại diện, đối với cô là niềm đam mê mà cô không cần phải thừa nhận nó. Điều khiến Rose sợ hãi là sự mất kiểm soát, còn điều khiến Charles sợ hãi là anh ấy thích mất kiểm soát quá nhiều. Sự tương bổ trong mối quan hệ của họ chỉ cho phép họ đơm hoa kết trái trong một không gian giới hạn.

Mảnh đất nhân duyên tươi tốt này hoạt động khá ổn cho đến ngày nó mất dần sự màu mỡ. Như rất nhiều sự việc khác, đến một lúc nào đó chúng ta sẽ nhận ra những gì chúng ta đang làm không còn hiệu quả nữa. Thường thì nó theo sau các sự kiện quan trọng khiến chúng ta phải đánh giá lại ý nghĩa và cấu trúc cuộc sống của mình. Đột nhiên, những thỏa hiệp tiện cả đôi đường ngày hôm qua trở thành sự hy sinh mà chúng ta không còn muốn chịu đựng ngày hôm nay. Đối với Charles, những mất mát liên tiếp - cái chết của mẹ anh, cái chết của một người bạn thân, nỗi lo lắng về sức khỏe của anh - đã khiến anh nhận thức sâu sắc về cái chết của chính mình. Anh ấy muốn nạp năng lượng cho cuộc đời, thổi bùng ngọn lửa sinh lực của mình, để tái kết nối với sinh lực mà anh ấy phải khống chế nó khi chung sống bên Rose. Anh ấy không

còn chịu đựng nổi việc cất giấu phần bản thân đó của mình để đổi lại nền tảng an toàn mà Rose mang đến. Nhưng mỗi khi anh ta cố gắng lên tiếng về "cơn đói" này, Rose cảm thấy bị đe dọa và bác bỏ. "Anh lại gặp khủng hoảng tuổi trung niên khác à? Anh định làm gì nữa đây, mua một chiếc Trans-Am màu đỏ mới sao?"

Rose và Charles đều đã có quan hệ ngoài luồng trong nhiều năm. Sự thực thì đã được biết, còn các tình tiết thì không; và bọn họ để lại những giai đoạn này sau lưng. Hoặc ít nhất thì Rose đã làm vậy. "Tôi tưởng chúng tôi đã đi qua những năm tháng đầy sóng gió. Chúng tôi đã quá lục tuần hết rồi, lạy Chúa." - Cô rên rỉ.

"Và điều đó thì giúp tránh khỏi cái gì?" - Tôi hỏi cô ấy.

"Tránh làm tổn thương tôi! Tránh đe dọa đến cuộc hôn nhân của chúng tôi! Tôi đã chấp nhận những điều khoản của mối quan hệ này. Tại sao anh ấy lại không làm được?"

"Những điều khoản đó là gì?"

"*Khi lấy nhau, chúng tôi đã rất yêu nhau. Chúng* tôi vẫn luôn yêu nhau. Nhưng phải nói rằng, cả hai

chúng tôi đều có những đam mê mãnh liệt. Charles đã tỉnh mộng khi thoát ra khỏi chuyện này - sự cuồng nhiệt luôn luôn ngắn ngủi, và anh ấy đã bỏ đi với những phụ nữ mà anh không có nhiều điểm chung. Tôi cũng thấy nhẹ lòng khi thoát khỏi nó. Tôi cũng lạc lối trong các mối quan hệ ngoài luồng. Chúng tôi đã nói về nó hồi đó, rằng cả hai chúng tôi đều muốn tìm kiếm thứ gì đó lâu bền hơn và yên bình hơn một chút." Rose tiếp tục giải thích rằng cô và Charles có những mục tiêu khác cho cuộc hôn nhân của họ - sự đồng hành, kích thích trí tuệ, chăm sóc, hỗ trợ về thể chất và tình cảm. "Chúng tôi thực sự trân trọng những điều mà chúng tôi tìm thấy ở nhau."

Rose lớn lên trong nghèo khó. Cha cô điều hành một bãi phế liệu ở vùng nông thôn Tennessee. Còn ngày nay, cô ấy có một góc văn phòng trên tầng 56 nhìn ra Đại lộ Madison ở Manhattan. "Thị trấn vùng sâu quê tôi chính xác là không ủng hộ những cô gái nhiều tham vọng, mà tôi là cô gái đầy tham vọng. Khi gặp Charles, tôi biết anh ấy là người khác biệt. Tôi có thể ở bên anh ấy và anh ấy sẽ để tôi làm công việc của mình. Vào đầu những năm 1960, đó là một vấn đề lớn."

"Cô nghĩ điều gì đang diễn ra với chuyện tình dục? Đó cũng là một vấn đề lớn ở độ tuổi 60." - Tôi nói.

"Tôi thấy ổn với đời sống tình dục của chúng tôi. Tôi nghĩ nó ổn, thậm chí là tốt đẹp." - Cô nói.

"Tôi biết rằng đối với Charles vẫn là chưa đủ, nhưng tôi mong ông ấy học cách an phận."

Trong một cuộc gặp riêng với Charles vài tuần sau đó, Charles chia sẻ quan điểm của anh ấy với tôi. "Chuyện ấy với Rose thật dễ chịu, song cũng thật chán chường. Đôi lúc tôi có thể chịu đựng được tình trạng thiếu lửa, nhưng những lần khác thì quả là khó mà chịu nổi. Tôi đã lên mạng, tôi đã có giây phút 'ngoài vợ ngoài chồng', tôi làm chuyện ấy với Rose. Tôi chủ yếu cố gắng dập tắt nó, vì dường như chẳng có không gian cho chuyện này giữa chúng tôi. Nhưng tôi không muốn làm điều đó nữa. Cuộc đời này quá ngắn ngủi. Còn tôi thì đang già đi. Khi ngọn lửa tình dục trong tôi bùng cháy, như cái cách mà cô gọi vậy, tôi không còn lo nghĩ tới cái chết và tuổi tác của mình, ít nhất là trong đôi lúc.

'Thành thực mà nói, tôi thấy bất ngờ trước phản ứng của cô ấy.' - Anh giãi bày tiếp. "Lâu lắm rồi tôi mới lại thấy cô ấy hứng thú với chuyện chăn gối. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng tôi thật lòng không nghĩ rằng cô ấy có cảm xúc mạnh đến thế với chuyện tôi

tòm tem với những phụ nữ khác. Mặc dù tôi không còn 'ngủ' với mình vợ, nhưng từ trước đến giờ tôi vẫn luôn chung thủy và cam kết về mặt tình cảm. Tôi không muốn làm tổn thương cô ấy và tôi chắc chắn không muốn rời bỏ cô ấy, nhưng với tôi thì cần phải thay đổi một điều gì đó."

Charles không hành xử theo kịch bản, nhưng Rose cũng vậy. Cô ấy yếu đuối và sợ hãi, không phải là nhân vật nữ cường mà Charles muốn cô trở thành. Khi họ xua đuổi sức quyến rũ của anh ấy, họ cũng trấn áp tính dễ bị tổn thương của cô. Họ đang vượt ra khỏi những vai riêng của mình, và họ đang gặp khủng hoảng.

Họ không ngờ rằng đây có thể là cơ hội lớn nhất cho sự mở rộng mà họ có trong nhiều năm, vì nó cho phép họ thể hiện những phần của bản thân mà từ lâu đã bị phủ nhận. Thật mệt mỏi làm sao khi lúc nào cũng phải kiểm soát mọi thứ. Rose lại sắp về hưu. Cảm giác thiếu thốn sinh lực tình dục cũng làm Charles kiệt quệ không kém, việc Charles từ chối chịu đựng tình cảnh này là bước đầu tiên của anh ấy trong việc mang những phần chân thực hơn của bản thân đến với Rose. Tréo ngoe thay, giữa hoàn cảnh xáo trộn

cảm xúc này, họ lại bắt đầu làm tình sau nhiều năm xa cách. Ham muốn của Rose đối với Charles quay lại với cuộc đời song song với mối quan tâm của anh với những người đàn bà khác. Anh càng lảng tránh cô thì cô càng muốn anh hơn. Còn về phần anh, nhìn thấy cô quan tâm nhiều đến việc anh làm có một sức hút tình dục sâu sắc.

Trong một thời gian dài, mối quan hệ của họ hoạt động theo một hợp đồng song phương. Họ không được bộc lộ những cảm xúc và nhu cầu vượt quá những thứ mà chúng đã được ấn định. Họ không được sống phi lý trí, vô cảm hoặc tham lam. Tuy nhiên, giờ đây cả hai người đều đưa ra tuyên bố hùng hồn. Họ đưa ra những yêu sách mà bản thân mỗi người không muốn nhượng bộ với đối phương. Có lẽ sẽ rất khổ sở, nhưng đồng thời cũng có cả sự sống động mà không ai có thể phủ nhận.

"Trong suốt nhiều năm qua, tôi không cảm thấy điều này thật tệ hại." - Rose nói với tôi. "Nhưng tự đáy lòng tôi có thể hiểu chuyện này cần phải xảy ra. Tôi trước giờ luôn tập trung vào những thứ hữu hình: tiền bạc, nhà cửa, lũ trẻ được vào đại học, cho rằng đó là thứ chắc chắn. Nhưng có ai dám nói thứ mà

Charles đang theo đuổi là quá phù phiếm? Có thể đó là cách khác để chăm sóc cho cuộc hôn nhân."

Khi từ chối thông cảm với bất cứ điều gì nằm ngoài phạm vi hành vi được chấp nhận, Charles và Rose đã nhận phải kết quả trái ngược với thứ mà họ đang kiếm tìm. Thay vì làm cho tình yêu trở nên an toàn hơn, trên thực tế họ lại khiến nó dễ tổn thương hơn. Nhưng việc cho phép cả hai để lộ những phần đặc biệt của bản thân họ từ trước đến nay không phải là không có rủi ro. Nền tảng mối quan hệ của họ đang bị đe dọa. Mỗi người sẽ phải chịu đựng những thứ mà người bạn đời phơi bày, dù nó đưa họ ra khỏi phạm vi an toàn, thoải mái.

Dỡ bỏ hệ thống an toàn

Chúng ta thường kỳ vọng mối quan hệ của mình đóng vai trò như một trụ chống đỡ, chống lại những cái ná và mũi tên của cuộc đời. Nhưng bản chất của tình yêu là bấp bênh không ổn định. Vì vậy, chúng ta củng cố nó: thắt chặt các ranh giới, luôn sẵn sàng ứng phó và tạo ra khả năng dự đoán, tất cả nỗ lực nhằm làm chúng ta cảm thấy an toàn hơn. Nhưng các cơ chế mà chúng ta đặt ra nhằm làm tình yêu trở nên an

toàn hơn lại đặt chúng ta vào thế hứng chịu nhiều rủi ro. Chúng ta dựa vào sự thân thuộc và có lẽ đạt được một sự dàn xếp yên ổn trong gia đình, nhưng trong quá trình này, chúng ta tạo ra sự nhàm chán. Mãnh lực của mối quan hệ sụp đổ dưới sức nặng của tất cả những kiểm soát đó. Thật mâu thuẫn, các cặp đôi tự hỏi "Chuyện gì đã xảy ra với niềm vui? Chuyện gì đã xảy ra với sự hưng phấn, sự xuất thần, sự kinh ngạc?"

Ham muốn được kích thích bởi điều bí ẩn, những điều chưa biết và bởi lý do đó mà nó vốn gây ra lo lắng. Trong cuốn sách *Open to Desire*[1], nhà phân tâm học - tín đồ Phật giáo Mark Epstein lý giải rằng việc chúng ta sẵn sàng dấn thân vào điều bí ẩn sẽ giúp duy trì ham muốn. Đối mặt với những khác biệt không thể chối cãi của người bạn đời, chúng ta có thể đáp lại bằng nỗi sợ hoặc sự tò mò. Chúng ta có thể tìm cách hạ thấp đối phương xuống thành một thực thể có thể nắm bắt, hoặc chúng ta có thể đón nhận sự bí ẩn lâu bền của đối phương. Khi chúng ta chống lại thôi thúc phải kiểm soát, khi chúng ta giữ cho mình cởi mở, ấy là ta đang bảo toàn khả năng khám phá. Chủ nghĩa

[1] Mark Epstein, 2005, *Open to Desire: Embracing a lust for life*, New York: Gotham, tr. 45.

quyến rũ trú ngụ trong không gian mơ mơ hồ hồ giữa sự lo lắng và quyến rũ. Chúng ta vẫn yêu thích nửa kia của mình; họ khiến ta vui sướng và ta bị thu hút bởi họ. Nhưng đối với nhiều người chúng ta, từ bỏ ảo tưởng về sự an toàn và chấp nhận thực tế về nỗi bất an cố hữu của chúng ta có vẻ là một bước khó khăn.

Chương 2

CÀNG THÂN MẬT, TÌNH DỤC CÀNG NGUỘI LẠNH

Tình yêu tìm kiếm cảm giác gần gũi, nhưng ham muốn lại cần có khoảng cách

Đối với một số người, tình yêu và dục vọng là những phần không thể tách rời của một tổng thể rộng lớn hơn, trong khi đó với kẻ khác thì chúng lại bị cắt rời không thể cứu vãn. Tuy nhiên, với phần đông chúng ta, việc biểu lộ tính dục của chúng ta nằm đâu đó ở vùng xám nơi tình yêu và dục vọng có liên quan và xung đột với nhau.

Jack Morin - *The erotic mind*[1]

[1] Jack Morin, 1995, *The erotic mind*, New York: HarperCollins, tr. 200.

Trong cuộc trao đổi đầu tiên với một cặp đôi, tôi luôn hỏi họ đã gặp nhau như thế nào và điều gì đã thu hút họ đến với nhau. Vì chúng ta thường gắn việc trị liệu tâm lý với các vấn đề, rắc rối nên người ta thường không tìm đến tôi khi họ vẫn đang trong cơn say tình ái lúc ban đầu. Đôi lúc, họ cần có một lời nhắc nhở nhẹ nhàng về những chuyện từng xảy ra. Những đôi vợ chồng không hạnh phúc hoặc đang gặp vấn đề mâu thuẫn có thể khó mà tập trung vào thứ thu hút họ đến với nhau, nhưng trong "huyền thoại sáng tạo" của mọi cặp vợ chồng đều có chiếc chìa khóa để hiểu câu chuyện đang diễn ra trong mối quan hệ của họ

"Cô ấy rất đẹp." "Anh ấy thật thông minh và hài hước." "Anh ấy rất bản lĩnh và anh ấy toát ra cốt cách cùng vẻ tự tin ấy." "Với tôi thì đó là sự nồng hậu của cô ấy." "Đối với tôi, đó là sự dịu dàng của anh ấy." "Tôi biết cô ấy sẽ không rời bỏ tôi." "Tôi yêu đôi tay của anh ấy." "'Cậu bé' của chàng." "Đôi mắt của nàng." "Giọng nói của anh ấy." "Anh ấy làm món trứng opla ngon tuyệt." Các thuộc tính mô tả một người yêu lý tưởng luôn lộng lẫy và hào phóng. Tình yêu là một bài tập về nhận thức có chọn lọc, thậm chí là một sự lừa dối ngọt ngào, dù ngay từ đầu mấy ai quan tâm đến chuyện đó.

Chúng ta phóng đại những phẩm chất tốt đẹp của người ta thương và ban cho họ những sức mạnh gần như thần thánh. Chúng ta biến đổi họ và đến lượt chúng ta bị biến đổi khi ở bên họ. "Anh ấy làm tôi cười." "Cô ấy khiến tôi cảm thấy đặc biệt, thông minh." "Chúng tôi có thể nói chuyện hàng giờ liền." "Tôi biết tôi có thể tin tưởng ở nàng." "Tôi cảm thấy được chấp nhận." "Anh ấy khiến tôi cảm thấy xinh đẹp." Những nhận xét như vậy làm nổi bật vẻ đẹp lộng lẫy của người được yêu thương hoặc soi sáng khả năng mở rộng con người chúng ta, nâng tầm con người chúng ta trong mắt đối phương. Như nhà phân tâm học Person Ethel Spector đã viết "Tình yêu nảy sinh từ bên trong chúng ta như một hành động giàu trí tưởng tượng, một sự tổng hợp sáng tạo nhằm thỏa mãn những khao khát sâu sắc nhất của chúng ta, những giấc mơ lâu năm của chúng ta, cho phép chúng ta đổi mới và biến đổi bản thân."[1] Tình yêu cùng một lúc vừa là sự xác nhận vừa là sự siêu việt hóa con người chúng ta.

Những buổi đầu luôn trĩu quả với những khả năng, vì chúng mang lời hẹn ước hoàn thiện lẫn nhau. Thông qua tình yêu, chúng ta hình dung ra một cách

[1] Person Ethel Spector, 1988, *Dreams of love and fateful encounters: The power of romantic passion*, New York: W.W. Norton, tr. 30.

sống mới. "Anh nhìn tôi theo cái cách mà tôi trước giờ chưa từng nhìn như thế về mình. Anh đánh bay sự không hoàn hảo của tôi, và tôi thích những gì mà anh nhìn thấy. Với anh, và thông qua anh, tôi sẽ trở thành người mà tôi hằng mong ước. Tôi sẽ được vẹn toàn. Được chọn bởi người bạn đã chọn là một trong những vinh dự của tình yêu. Nó tạo ra cảm giác mãnh liệt rằng bản thân mình thật quan trọng. Tôi quan trọng. Và anh xác nhận tầm quan trọng của tôi."

Khi tôi nghe các đôi vợ chồng miêu tả về sự hợp nhất xuất hiện ở giai đoạn ban đầu của tình yêu, tôi phần nào hiểu được những giấc mơ đã đưa họ đến với nhau. Giai đoạn đầu tiên của bất kỳ cuộc gặp gỡ nào cũng chất đầy những mộng tưởng. Nó là một luồng gồm những phóng chiếu, những mong đợi và những khuấy động có thể hoặc không thể thành hiện thực trong một mối quan hệ. Ở đây, bạn đang đứng trước một người mà bạn gần như không biết gì về họ, rồi bạn tưởng tượng hai người cùng leo núi Kilimanjaro, xây cất một ngôi nhà theo lối kiến trúc như trong tạp chí Architectural Digest, sinh con, hay vô vàn mộng tưởng không thể cưỡng lại, và thất thường giống như thời tiết. Khi các bệnh nhân của tôi thuật lại cảm xúc hớn hở của họ, tôi có thể nhìn xuống bên dưới đống đổ nát của mối quan hệ để thấy được họ từng có những gì.

Một trạng thái hạnh phúc đầy hy vọng

John và Beatrice trải qua 6 tháng đầu tiên gần như tự nhốt trong căn phòng trong trạng thái đầy sung sướng. John là một nhà môi giới chứng khoán, người đã nếm mùi vinh quang và thất bại của cuộc cách mạng dot-com. Khi tôi gặp anh ấy lần đầu tiên trong buổi trị liệu, anh ấy vừa mới chứng kiến tài sản của mình bốc hơi trước mắt. Anh ấy đã dành nhiều ngày để nhìn chằm chằm vào màn hình máy tính, bất lực theo dõi sự lao dốc của những danh mục đầu tư của anh trong lúc uống ly rượu Whiskey cuối cùng của mình. Anh cũng vừa trải qua cảm giác "no xôi chán chè" trong mối quan hệ yêu thương và săn sóc với cô bạn gái 5 năm. Anh ấy đang lâm vào một cuộc khủng hoảng ba tầng - tình cảm, sự nghiệp và tài chính.

Anh ấy giống như vừa choàng tỉnh sau cơn mê khi gặp Beatrice. Cảm giác nhẹ nhõm và tươi mới của anh ấy quá đỗi sâu sắc. Beatrice, mang vẻ đẹp Tiền Raphaelite, là một sinh viên tốt nghiệp ngành ngôn ngữ Anh ở độ tuổi đôi mươi, kém John mười tuổi. Họ trùm chăn, nói chuyện hàng giờ, làm tình,

rồi lại nói chuyện, rồi làm tình và ngủ (nhưng rất ít). Họ cảm thấy tự do và cởi mở khi đang sống trong trạng thái ngất ngây lúc ban đầu này. Họ vui hưởng cuộc hội ngộ của hai thế giới, không ngừng tò mò về nhau và đắm chìm trong cảm giác ấm áp và thấu hiểu lẫn nhau, thoát ly khỏi những thống khổ của thế giới bên ngoài.

Khi mối quan hệ đơm hoa, John và Beatrice ngày càng có cảm giác thanh thản. Sự phấn khích ban đầu đã trở nên chín chắn, thế giới thực tái xuất, còn hy vọng thì chuyển thành thực thể. Họ bước vào địa hạt của sự thân mật. Nếu tình yêu là một hành động của trí tưởng tượng thì thân mật là hành động của hiện thực. Nó chờ cho cảm giác cuồng say lắng xuống để có thể kiên nhẫn xen vào mối quan hệ. Hạt giống của thân mật là thời gian và sự lặp đi lặp lại. Chúng ta chọn nhau hết lần này tới lần khác, và tạo ra một cộng đồng gồm hai người.

Khi họ chuyển đến sống cùng nhau, John và Beatrice đã giới thiệu với nhau về sở thích và thị hiếu của họ, và đồng thời cũng hiểu rõ những điều kỳ quặc của đối phương. John thích uống cafe đen, không đường. Và anh ấy phải làm ly cafe đầu tiên

ngay khi ra khỏi giường. Beatrice thích cafe có kem, không đường, nhưng cô muốn uống một ly nước trước. Một số mong muốn được đáp ứng một cách dễ dàng và nhẹ nhàng; một số thì họ phải học cách chấp nhận; còn một số ước muốn thì thật khó chịu, gây xúc phạm hoặc hết sức kinh tởm. Họ tự hỏi làm sao họ sống chung được với... (kể tên ba thói quen đáng ghét nhất của nửa kia của bạn). Họ bước vào thế giới thói quen của nhau và sự quen thuộc này làm họ yên tâm. Nó tạo thành lề thói hằng ngày, từ đó bồi đắp cảm giác an toàn. Sự quen thuộc ngày càng tăng cũng báo hiệu sự tự do thoát khỏi những câu nệ khách sáo và ràng buộc. Nhưng sự suồng sã này - đặc điểm tích cực của sự thân mật- cũng được chứng minh là chất chống kích dục.

Tất nhiên, sự quen thuộc chỉ là một biểu hiện của sự thân mật. Việc chúng ta tiếp tục khám phá một con người khác vượt xa những thói quen bề ngoài và đi sâu vào tận thế giới nội tâm của những suy nghĩ, niềm tin và cảm xúc. Chúng ta thâm nhập vào người bạn đời về mặt tinh thần. Chúng ta trò chuyện, lắng nghe, chia sẻ và so sánh. Chúng ta tiết lộ một số phần nào đó về bản thân, đồng thời ta tô điểm, lừa bịp và che giấu những phần khác.

Đôi khi tôi biết được điều gì đó về bạn vì bạn kể với tôi: quá khứ của bạn, gia đình của bạn, cuộc sống của bạn trước khi chúng ta gặp nhau. Nhưng thường thì sự hiểu biết của tôi đến từ việc quan sát bạn, dùng trực giác và liên tưởng. Bạn đưa ra các sự việc, còn tôi sẽ kết nối các dấu chấm và tạo nên một hình ảnh. Những đặc điểm kì dị của bạn dần dần được bộc lộ với tôi, một cách công khai hoặc ngấm ngầm, cố ý hoặc vô ý. Một số nơi bên trong bạn rất dễ tiếp cận, còn những nơi khác thì đã bị mã hóa và mất nhiều công sức để giải mã. Theo thời gian, tôi biết được những giá trị và lỗi lầm của bạn. Bằng cách chứng kiến cách bạn sống trong đời, tôi nhận ra được cách bạn kết nối: điều gì khiến bạn vui sướng, điều gì tạo ra cảm xúc mạnh trong bạn và điều gì làm bạn sợ hãi. Tôi nhận ra những giấc mơ và ác mộng của bạn. Bạn ngày càng thích tôi. Tất nhiên, tất cả chuyện này diễn ra theo hai hướng.

Khi John ổn định với mối quan hệ mới này, anh không còn đề cập đến nó trong buổi trị liệu và tôi cho rằng không nói có nghĩa là không có vấn đề gì. Bởi vậy mà, một năm sau, tôi đã chú ý kỹ khi anh khơi lại chuyện này.

"Mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp. Chúng tôi đã chuyển đến sống cùng nhau. Chúng tôi rất hợp nhau. Cô ấy xinh đẹp, cô ấy hài hước, cô ấy thông minh. Tôi thực sự yêu cô ấy. Nhưng chúng tôi không còn làm tình nữa."

Niềm thân mật có sinh ra ham muốn tình dục hay không?

Quan niệm phổ biến của trị liệu cặp đôi ở Mỹ ngày nay là tình dục là một phép ẩn dụ cho mối quan hệ: hãy tìm hiểu những gì đang diễn ra về mặt cảm xúc và bạn có thể suy ra những gì đang diễn ra trong phòng ngủ. Nếu các cặp vợ chồng biết quan tâm chăm sóc nhau - nếu họ có giao tiếp tốt, tôn trọng lẫn nhau, công bằng, tin cậy, thấu cảm và trung thực - thì bạn có thể đưa ra giả định đáng tin cậy về một mối quan hệ tình dục rộn ràng đang tiến triển. Trong cuốn sách *Hot monogamy*, Tiến sĩ Patricia Love đã lên tiếng về những quan niệm đó:

"Giao tiếp tốt qua lời nói là một trong những chìa khóa để có một đời sống tình dục tốt đẹp. Khi các cặp vợ chồng thoải mái chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của họ suốt cả ngày, họ sẽ tạo ra một mức độ tin

tưởng và gắn kết tình cảm cao giữa họ, giúp họ tự do khám phá khía cạnh tình dục của mình một cách trọn vẹn hơn. Sự thân mật sinh ra tình dục." [1]

Đối với nhiều người, một mối quan hệ yêu thương, cam kết thực sự là một chất tăng cường ham muốn tình dục, một chất xúc tác tuyệt vời. Họ cảm thấy được chấp nhận và bao bọc và sự an toàn cho phép họ cảm thấy tự do. Sự tin tưởng đi cùng với sự gần gũi về mặt tình cảm cho phép họ giải phóng những ham muốn tình dục của mình. Nhưng còn John và Beatrice thì sao? Họ không đáp ứng được điều kiện đó. Họ có một mối quan hệ yêu thương, thân thiết và tốt đẹp (họ giao tiếp). Theo quan điểm này, điều đó đáng lẽ phải tạo ra nền tảng cho ham muốn tình dục bền vững. Nhưng thực tế lại không. Nếu đây là sự an ủi với họ, nó không diễn ra theo cách này đối với rất nhiều người.

Thật trớ trêu, những thứ tạo nên sự thân mật không phải lúc nào cũng tạo nên đời sống tình dục cuồng nhiệt. Điều đó có thể trái lẽ thường, nhưng nó từng là kinh nghiệm của tôi với tư cách một nhà trị liệu, rằng sự thân mật tăng lên thường đi cùng

---

[1] Patricia Love và Jo Robinson, 1995, *Hot monogamy: Essential steps to more passionate, intimate lovemaking*, New York: Plume, tr. 95.

với ham muốn tình dục giảm sút. Quả là một tương quan nghịch khó hiểu: sự suy giảm ham muốn dường như là một hệ quả vô tình của việc tạo ra sự gần gũi thân mật.

Tôi nghĩ đến nhiều đôi vợ chồng mở đầu trong buổi trị liệu tại văn phòng của tôi bằng những câu kiểu như thế này: "Chúng tôi thực sự yêu thương nhau. Chúng tôi có một mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng chúng tôi không còn làm chuyện ấy nữa." Joe thích thú trước ham muốn cuồng nhiệt của Rafael đối với anh nhưng anh không thích bị nhấn chìm về mặt thể lý - Joe chỉ muốn làm "công". Susan và Jenny cảm thấy thân thiết hơn bao giờ hết sau khi họ nhận nuôi đứa con đầu lòng, nhưng sự thân thiết đó không chuyển thành ham muốn nhục dục. Adele và Alan coi những đêm ngủ ở khách sạn của họ là sự gần gũi thân mật, nhưng lại không có nhiều xúc cảm đam mê. Bất chấp những thất vọng của họ trong chuyện chăn gối, các cặp đôi ấy dường như chia sẻ niềm yêu thương thân mật dễ chịu, chứ không hề thiếu điều đó.

Andrew và Serena hiểu rõ rằng tình dục là vấn đề ngay từ lúc ban đầu, và bất kể mối quan hệ của họ đã phát triển tốt đẹp như thế nào thì điều đó cũng không bao giờ là đủ để nạp đầy năng lượng tình dục

trong họ. Trước khi gặp Andrew, Serena đã từng trải qua một đời sống tình dục ngọt ngào với một vài mối quan hệ lâu dài. Theo kinh nghiệm của cô, sự thân mật gần gũi tăng lên sẽ luôn luôn kéo theo đời sống tình dục tốt đẹp hơn, vì thế cô rất ngạc nhiên khi nó không diễn ra như thế với Andrew. Khi tôi hỏi cô tại sao cô ở lại với anh ấy khi ngay từ buổi hẹn hò đầu tiên, cô không cảm thấy được khao khát bởi anh, cô đáp: "Tôi nghĩ rằng chúng tôi sẽ nỗ lực trong chuyện này. Rằng tình yêu sẽ làm cho chuyện ấy trở nên thăng hoa hơn." "Đôi khi chính tình yêu lại là trở ngại lớn." - Tôi giải thích. "Vì vậy điều trái ngược đã xảy ra."

Lắng nghe câu chuyện của những người đàn ông và phụ nữ này đã khiến tôi suy nghĩ lại những điều mà từ lâu tôi đã giả định về mối tương quan giữa sự thân mật và tình dục. Thay vì xem tình dục như một kết quả tự nhiên, độc quyền của mối quan hệ tình cảm, tôi đã xem nó như một thực thể độc lập, riêng biệt. Tình dục không chỉ là một phép ẩn dụ về mối quan hệ, tự nó đứng riêng như một câu chuyện song song.

Câu chuyện thân mật của một cặp đôi thực sự có thể cho chúng ta biết nhiều điều về cuộc sống tình

dục của họ, nhưng nó không thể cho chúng ta biết mọi thứ. Có một mối quan hệ phức tạp giữa tình yêu và ham muốn, nhưng nó không phải là sự sắp đặt tuyến tính, theo quan hệ nhân - quả. Đời sống tình cảm và đời sống vật chất chung của một cặp đôi có lúc lên rồi xuống, có những thăng trầm của chúng, nhưng chúng không phải lúc nào cũng tương ứng với nhau. Chúng giao nhau, chúng ảnh hưởng lẫn nhau, nhưng chúng cũng khác biệt. Đó là lý do tại sao, trước sự thất vọng của nhiều người, bạn có thể "sửa chữa" một mối quan hệ nhưng thường không thể cứu vãn chuyện chăn gối. Có lẽ niềm thân mật chỉ thi thoảng mới sinh ra tình dục.

Sự tách biệt là điều kiện tiên quyết để gắn kết

Người ta dễ tin rằng những vấn đề về tình dục là hệ quả của sự thiếu khăng khít. Nhưng quan điểm của tôi là có thể cái cách mà chúng ta xây dựng sự khăng khít đã làm giảm cảm giác về tự do và tự chủ, yếu tố cần thiết cho khoái cảm tình dục. Khi sự thân mật chuyển thành sự hợp nhất thì không phải vì thiếu gần gũi, mà chính bởi quá nhiều gần gũi nên người ta mới thấy khó ham muốn.

Tình yêu dựa trên hai trụ cột: quy thuận và tự chủ. Nhu cầu được ở bên nhau của chúng ta cùng tồn tại song song với nhu cầu được đứng độc lập. Nhu cầu này không thể tồn tại nếu thiếu nhu cầu kia. Khi có quá nhiều khoảng cách thì không thể có sự kết nối. Nhưng khi có quá nhiều sự hợp nhất sẽ xóa bỏ sự tách biệt của hai cá nhân riêng biệt. Thế thì chẳng còn gì để vượt qua, không còn cây cầu nào để bước lên, chẳng còn ai để đến thăm ở phía bên kia, cũng không còn thế giới nội tâm khác để bước vào. Khi hai người hợp nhất với nhau - hai trở thành một thì sự kết nối không còn xảy ra nữa, vì không có ai để mà kết nối. Do đó, sự tách biệt là một điều kiện tiên quyết để kết nối. Đây là nghịch lý cốt yếu của sự thân mật và tình dục.

Nhu cầu kép về sự kết nối và độc lập (và thường xung đột với nhau) là một chủ đề chính trong lịch sử phát triển của chúng ta. Trong suốt thời thơ ấu, chúng ta đấu tranh để tìm được sự cân bằng mong manh giữa sự phụ thuộc sâu đậm của chúng ta vào những người chăm sóc ta và nhu cầu tạo ra ý thức độc lập của chúng ta. Nhà tâm lý học Michael Vincent Miller nhắc nhở chúng ta rằng, cuộc đấu tranh này được thể hiện một cách sinh động trong những cơn ác mộng của đứa trẻ: "Giấc mơ bị bỏ rơi khi mơ thấy

mình bị ngã hoặc bị lạc và giấc mơ bị nhấn chìm khi mơ thấy mình bị tấn công hay bị quái vật ăn thịt."[1] Chúng ta đến với các mối quan hệ trưởng thành của mình với một hộp ký ức cảm xúc sẵn sàng được kích hoạt. Mức độ mà các mối quan hệ thời thơ ấu của chúng ta nuôi dưỡng hoặc cản trở cả hai nhóm nhu cầu sẽ quyết định những điểm dễ bị tổn thương mà chúng ta mang vào trong các mối quan hệ khi trưởng thành—những điều chúng ta muốn nhất và những điều chúng ta sợ nhất. Chúng ta đều đứng giữa cả hai nhu cầu ấy. Cường độ và mức độ ưu tiên của chúng dao động trong suốt cuộc đời của chúng ta. Khi nó xảy ra, chúng ta có xu hướng chọn những người yêu có những thiên hướng phù hợp với những đặc điểm dễ bị tổn thương của chúng ta.

Một số người trong chúng ta bước vào mối quan hệ thân mật với một nhận thức rõ ràng về nhu cầu được kết nối, được gần gũi, không phải chịu cảnh cô độc, không bị bỏ rơi. Những người khác tiếp cận các mối quan hệ với nhu cầu cao về không gian cá nhân - ý thức bảo vệ bản thân của chúng ta xúi ta đề cao cảnh giác chống lại việc bị ăn tươi nuốt sống. Kết nối cảm xúc, tình dục sinh ra sự gần gũi có thể trở nên quá tải,

[1] Michael Vincent Miller, 1995, *Intimate terrorism: The crisis of love in an age of disillusion*, New York: Norton, tr. 39.

đánh thức nỗi sợ bị giam cầm. Người ta có thể cảm thấy bị xâm phạm. Thứ ban đầu là một sự bao bọc an toàn giờ hóa thành sự giam hãm. Mặc dù nhu cầu gần gũi, thân mật của chúng ta cũng tựa như nhu cầu cơ bản về thức ăn nước uống, nhưng nó mang theo những lo lắng và đe dọa, có thể gây ức chế ham muốn. Chúng ta muốn gần gũi, nhưng đừng quá nhiều đến độ làm ta cảm thấy bị mắc kẹt trong nó.

John và Beatrice còn rất lâu nữa mới nhận thức được tất cả những khúc khuỷu này của niềm thân mật. Tính chân thực và tính ngẫu nhiên của buổi đầu không giúp họ dự đoán được sự mâu thuẫn yêu - ghét của tình yêu sẽ tiếp nối sau đó. Từ chỗ mà họ đang đứng, sự thân mật quả thực rất đơn giản. Trải lòng, thổ lộ, chia sẻ, tỏ tường và trải lòng nhiều hơn...

John và Beatrice là ví dụ cho một khởi đầu điển hình. Trên thực tế, sự hợp nhất mãnh liệt giữa cảm xúc và thể xác mà họ trải qua chỉ có thể xảy ra với những người mà chúng ta chưa biết. Ở giai đoạn đầu này, việc hợp nhất và đầu hàng là tương đối an toàn, bởi vì ranh giới giữa hai người vẫn được xác định từ bên ngoài. John và Beatrice còn khá mới mẻ với nhau. Và mặc dù họ đang thâm nhập vào thế giới của nhau, nhưng họ vẫn chưa hoàn toàn cư trú ở đó; họ vẫn là

hai thực thể khác biệt. Chính bởi toàn bộ khoảng cách giữa họ cho phép họ tưởng tượng rằng không hề có khoảng cách nào. Họ vẫn say mê bởi cuộc gặp gỡ, và họ vẫn chưa củng cố mối quan hệ của họ.

Lúc đầu, bạn có thể tập trung vào kết nối vì đã có khoảng cách tâm lý; nó là một phần của cấu trúc. Sự khác biệt là một thực tế. Bạn không cần phải nuôi dưỡng sự khác biệt trong giai đoạn đầu của tình yêu; hai bạn vẫn tách biệt với nhau. Bạn đặt mục tiêu vượt qua sự tách biệt đó. Là những tình nhân mới, John và Beatrice tận hưởng một khoảng cách có sẵn cho phép họ tự do trải nghiệm sự hợp lưu của tình yêu và ham muốn, miễn trừ những xung đột mà sau này họ sẽ mang đến buổi trị liệu tâm lý.

Sự trói buộc giết chết ham muốn

Đối với John, niềm thân mật ẩn chứa mối đe dọa về sự trói buộc. Anh lớn lên trong một gia đình có người cha nghiện rượu và bạo hành. Anh không thể nhớ nổi một lần nào mà anh không phải xuôi theo tâm trạng của cha và nỗi buồn của mẹ anh. Khi còn là một cậu bé, anh đã trở thành người chăm sóc, nâng đỡ tinh thần cho mẹ và xoa dịu nỗi cô đơn của bà. Anh là niềm an ủi, niềm hy vọng của bà, là một sự

xác nhận gián tiếp rằng cuộc đời khốn khổ của bà sẽ được bù đắp thông qua cậu con trai tuyệt vời này.

Những đứa trẻ là kết quả của những cuộc hôn nhân đầy xung đột như vậy thường bị lợi dụng để bảo vệ những bậc cha mẹ dễ tổn thương. John không bao giờ nghi ngờ tình yêu sâu sắc của mẹ dành cho anh ấy cũng như tình yêu mà không có cảm giác như một gánh nặng. Ngay từ đầu, tình yêu đã mặc nhiên bao hàm trách nhiệm và nghĩa vụ. Và ngay cả khi anh ấy khao khát sự thân mật gần gũi - anh ấy luôn luôn có một người phụ nữ trong đời mình - anh vẫn không biết làm sao để trải nghiệm tình yêu theo cách tự do phóng khoáng, không tù túng. Thứ tình yêu đang trỗi dậy của anh dành cho Beatrice mang theo sự nặng nề tương tự như thứ tình yêu mà người khác luôn dành cho anh.

Có nhiều hoàn cảnh có thể khiến người ta trải nghiệm tình yêu và niềm thân mật như một sự giam cầm ngột ngạt - một tuổi thơ bất hạnh không phải là điều kiện tiên quyết. Những cuộc luận bàn phổ biến về tình yêu đã lý giải về điều này như một "nỗi sợ sự thân mật", vốn được coi là làm khổ cánh đàn ông nói riêng. *Song những gì tôi quan sát được không phải* là sự ngần ngại dấn thân vào mối gắn kết thân mật -

không ai có thể nghi ngờ về tình cảm sâu sắc của John dành cho Beatrice. Đúng hơn là, chính cảm giác nặng nề của mối gắn kết tình cảm này khiến người trong cuộc cảm thấy không thể chịu được. Bị tước mất tự do và sự phóng khoáng tự tại mà tình ái đòi hỏi, họ cảm thấy bị giam cầm bởi sự thân mật.

Những ức chế tình dục của John ngày càng trầm trọng hơn khi mối quan hệ tình cảm của anh với bạn gái ngày một sâu đậm. Quả nhiên, càng quan tâm đến cô, anh càng không thể nào dễ dàng thèm muốn cô. Đối với anh, cũng như với nhiều người đàn ông khác gặp tình trạng khó khăn này, sự dập tắt ngọn lửa tình dục không hay chút nào. Anh đang phó mặc cho "cậu nhỏ" ương bướng, đơn giản là sẽ không "nghe lời". Nhưng tại sao lại như vậy? Đâu là chướng ngại vật khiến anh không thể theo đuổi hoan lạc với Beatrice, cùng người phụ nữ mà cách đây không lâu anh mê say như đang sống trên cõi tiên?

Thật trớ trêu, ngay cả sự gần gũi do đời sống chăn gối tốt đẹp sinh ra cũng có thể tạo ra hiệu ứng Boomerang. Cũng giống như John và Beatrice, nhiều cặp đôi trải nghiệm mối quan hệ của họ giống như một vũ điệu mà ở đó tình dục thăng hoa mang họ xích lại gần nhau, nhưng cũng chính sự gần gũi này có thể

khiến cho chuyện tình dục khó khăn trở lại. Trạng thái mê ly sung sướng lúc ban đầu đã tạo thuận lợi cho một mối liên kết nhanh chóng và thiết lập một sự gắn kết ngay lập tức. Nhưng trong khi nhiều người chúng ta thích thú trước cái ý tưởng đánh mất bản thân trong tình dục thì chính sự hòa hợp mà chúng ta trải nghiệm thông qua việc hợp nhất của hai thân thể đã đánh thức cảm giác bị tiêu diệt. Cường độ của đam mê tình dục có thể kích hoạt nỗi sợ bị nhấn chìm. Tất nhiên, ít ai nhận thức được những làn sóng ngầm này khi chúng xảy ra.

Thay vào đó, những gì chúng ta cảm thấy là sự thôi thúc muốn rút ra ngay sau khi đạt cực khoái, hoặc đột nhiên muốn làm một chiếc bánh sandwich, châm một điếu thuốc. Chúng ta chào đón sự thâm nhập của bất kỳ ý nghĩ ngẫu nhiên nào: Tôi muốn gửi một email… mấy cánh cửa sổ này cần được lau sạch… Tôi tự hỏi cậu bạn Jack của tôi sao rồi? Chúng ta đề cao việc được ở một mình để lạc trôi trong tâm trí ta, bởi vì việc này tái thiết lập một khoảng cách về tâm lý, một sự phân định ranh giới giữa tôi và bạn. Từ "hướng ngoại" chúng ta quay trở lại với "hướng nội." Đã "đi" vào nhau, chúng ta rút lui trở lại vào bản thân mình. Không có nơi nào mà từ kết nối đến

tách biệt lại được thể hiện rõ ràng ở đoạn cuối của một cuộc ân ái.

Trong cuốn sách *Arousal*[1], nhà phân tâm học Michael J. Bader đã đưa ra một cách giải thích khác cho sự bế tắc tình dục của John và Beatrice. Theo quan điểm của ông, sự thân mật đi cùng với mối quan tâm ngày càng lớn đến hạnh phúc của đối phương, điều đó bao gồm cả nỗi sợ làm tổn thương cô ấy. Nhưng hưng phấn tình dục lại đòi hỏi khả năng không lo lắng, và việc theo đuổi hoan lạc thì yêu cầu một mức độ ích kỷ nào đó. Một số người không thể cho phép bản thân sống ích kỷ như vậy, vì họ quá quan tâm đến hạnh phúc của người yêu. Cấu trúc cảm xúc này gợi nhớ đến cảm xúc của John đối với mẹ mình - ý thức được nỗi bất hạnh của bà làm anh ấy cảm thấy lo lắng và mang theo cảm giác gánh nặng. Chính sự quan tâm mà anh ấy từng trải qua làm anh khó mà tập trung vào các nhu cầu của bản thân để cảm nhận sự bột phát vô tư, sức sống tình dục và sự thảnh thơi.

John đã phải đối mặt với vấn đề khó chịu này, đó là sự đánh mất ham muốn tình dục trong mọi mối quan hệ thân mật mà anh ấy từng có. Trước đây, mỗi

[1] Michael J. Bader, 2002, *Arousal: The secret logic of sexual fantasies*, New York: St. Martin's.

khi chướng ngại vật xuất hiện, anh diễn giải điều đó có nghĩa là anh không còn yêu người phụ nữ này nữa. Thực tế thì ngược lại. Chính bởi vì John yêu cô ấy rất nhiều nên anh ấy mang theo cảm giác trách nhiệm này đối với cô và không thể tận hưởng việc vô tư chạy theo lạc thú lứa đôi.

Những điểm nhấn giống như những cơ hội việc làm

Những động năng trong các mối quan hệ luôn bổ sung cho nhau - cả hai đối tác đều góp phần tạo ra các điểm nhấn. Chúng ta không thể nói đến nỗi sợ bị trói buộc và ham muốn suy giảm của John mà không xem xét những gì Beatrice mang lại cho mối quan hệ. Vì vậy, tôi mời cô ấy đi cùng với John trong một vài buổi trị liệu. Trong quá trình trò chuyện của chúng tôi, vai trò của cô ấy trong vấn đề nan giải đã trở nên rõ ràng. Bằng lòng nhiệt thành hăng hái, cô tìm cách khiến cho những sở thích của mình hòa hợp với anh ấy, từ bỏ hầu hết các hoạt động không có anh ấy và ngừng gặp gỡ bạn bè của mình. Thật không may, mọi nỗ lực của cô để tăng sự gần gũi giữa họ đã phản tác dụng về mặt tình dục. Sự háo hức làm hài lòng của cô ấy và việc cô luôn sẵn sàng từ bỏ bất cứ thứ gì xen

vào giữa hai người đã làm tăng thêm gánh nặng cảm xúc và càng làm trầm trọng thêm sự thu mình về vấn đề tình dục của anh. Dường như "thằng nhỏ" của anh ấy đang tạo ra một ranh giới mà anh không thể thiết lập. Thật khó mà cảm thấy bị thu hút trước một người từ bỏ quyền tự chủ của cô ấy. Có lẽ anh ấy còn yêu cô, nhưng rõ ràng là anh ấy khó mà ham muốn cô. Bởi lẽ sự căng thẳng không có mặt.

Tôi đề nghị Beatrice dọn khỏi nhà John một thời gian và thiết lập lại sự độc lập. Việc làm này sẽ khuyến khích cô kết nối lại với bạn bè của mình và ngừng sắp xếp cuộc đời cô chỉ xoay quanh John. Như tôi từng khuyên cô ấy "Cô sợ mất anh ấy đến nỗi xa lánh bản thân và đánh mất luôn sự tự do của mình. Ở đây không còn một con người riêng biệt nào để anh ấy yêu." Còn với John thì tôi nói "Anh đã trở thành một người chăm sóc đến nỗi anh không thể là một tình nhân được nữa. Chúng ta cần tái thiết lập một mức độ khác biệt nào đó và tái tạo lại một chút khoảng cách mà hai bạn từng có lúc bắt đầu. Thật khó mà có cảm giác ham muốn khi hai bạn bị đè nặng bởi lo toan."

Trong vài tháng tiếp theo, Beatrice đã chuyển đi. Một bước ngoặt đáng chú ý là cô đã tìm được căn hộ của riêng mình, nộp đơn đăng ký chương trình học

Tiến sĩ, đi du lịch với bạn bè và bắt đầu tự kiếm tiền. Dần dần, khi John tin chắc là cô ấy có thể tự đứng vững trên chính đôi chân của mình và khi Beatrice thấy rõ rằng cô không cần phải từ bỏ chính con người mình để xứng đáng với tình yêu, họ đã tạo ra một khoảng trống giữa họ để ham muốn có thể hoạt động tự do hơn.

Trong quá trình hành nghề, tôi thấy nhiều người đàn ông và phụ nữ cảm thấy đặc biệt khó khăn để đưa loại không gian cảm xúc này vào mối quan hệ yêu đương của họ. Bạn sẽ cho rằng sự an toàn của một nền tảng sẽ giúp bạn dễ dàng đón nhận những loại rủi ro này hơn, nhưng không. Một mối quan hệ an toàn quả thực mang lại cho chúng ta lòng can đảm để theo đuổi tham vọng nghề nghiệp của mình, đối mặt với những bí mật gia đình và tham gia khóa học nhảy dù mà trước kia chúng ta chưa bao giờ dám nghĩ đến. Tuy nhiên, chúng ta lại chùn bước trước ý tưởng thiết lập khoảng cách trong chính mối quan hệ - chính nơi ban đầu cho chúng ta cảm giác gắn kết ngọt ngào. Chúng ta có thể chịu đựng khoảng cách ở bất cứ nơi nào ngoại trừ nơi này.

Ham muốn tình dục không tuân theo các luật duy trì hòa thuận và hài lòng giữa hai người. Lý trí, sự

hiểu biết, lòng trắc ẩn và tình bạn thân thiết là những tiền đề cho một mối quan hệ gần gũi, hài hòa. Nhưng tình dục thường gợi lên nỗi ám ảnh phi lý trí hơn là sự suy xét thấu đáo, ham muốn ích kỷ hơn là sự cân nhắc vị tha. Sự gây hấn, vật thể hóa và quyền lực đều tồn tại trong bóng âm của ham muốn, những thành phần của đam mê không nhất thiết phải nuôi dưỡng sự thân mật. Ham muốn vận hành theo quỹ đạo của riêng nó.

Váy ngủ flannel

Cuộc gặp gỡ đầu tiên của tôi với Jimmy và Candace là một minh chứng hùng hồn cho câu chuyện quá đỗi bình thường này. Jimmy và Candace là những nhạc sĩ trẻ ngoài 30 tuổi, đã kết hôn được bảy năm. Họ là một cặp đôi hai chủng tộc: cô ấy là người Mỹ gốc Phi; anh ấy là người gốc Ailen. Cô ấy toát lên vẻ tự tin trong chiếc quần jean nam và móng tay màu xanh ngọc; anh ấy có chữ ký Quiksilver khắp người. Cả hai đều quyến rũ, gan góc/dễ nổi nóng, và bận rộn. Họ đang tuyệt vọng về tình cảnh hiện tại của mình. "Chúng tôi không còn làm chuyện ấy, và việc này đã kéo dài mấy năm rồi." - Candace giải thích. "Chúng tôi sợ nó và rất phiền muộn. Tôi cho rằng mỗi

chúng tôi đều mang một nỗi sợ thâm căn cố đế rằng chúng tôi sẽ phát hiện ra rằng không thể khắc phục được nó."

Giống như Jimmy, Candace đã trải qua cảm giác như mất đi ham muốn không thể tránh khỏi trong mọi mối quan hệ mà cô từng bước vào; và điều nổi lên từ cuộc trò chuyện của chúng tôi là cô ấy đã hiểu được mô thức của mình. "Vấn đề của tôi, quan điểm của tôi, không liên quan đến Jimmy," - cô giải thích. "Khi tôi đang thân mật với ai đó, khi tôi đang yêu và anh ấy yêu tôi, tôi đột nhiên mất đi hứng thú tình dục. Tôi cảm thấy thiếu thiếu điều gì đó và tôi không thể gần gũi người yêu của mình ở mức độ tình dục. Tôi đã có một số mối quan hệ lâu dài trước khi gặp Jimmy, và lần nào chuyện đó cũng diễn ra."

Candace biết Jimmy là ai đối với cô. Anh ấy là người đáng tin cậy, chu đáo và thông minh. Họ chia sẻ một quan hệ phong phú. Mặc dù cô mong muốn những đặc điểm này ở một người đàn ông nhưng vật hy sinh của họ là cô đánh mất ham muốn "chuyện ấy". Trước sự tử tế của Jimmy, cô không thể nào trải nghiệm nguồn năng lượng tình dục của mình. "Điều tôi có thể chia sẻ với chị đó là," - cô nói, "sự tử tế của anh ấy làm tôi cảm thấy an toàn, nhưng khi tôi nghĩ

về người mà tôi muốn ngủ cùng thì cảm giác an toàn không phải là điều mà tôi tìm kiếm."

"Vì nó không phải là điều gì?" - Tôi hỏi cô ấy.

"Nó không đủ tội lỗi? Nó chưa đủ hung hãn à?"

"Nó chưa đủ hung hãn."

"Và theo một khía cạnh nào đó thì anh ấy là một người yêu quá tận tình chu đáo?" - "Uhm."

"Và anh ấy liên tục quan tâm đến cô?"

"Điều đó thật quá chu đáo."

"Quả thực là rất chu đáo, nhưng không hề kích thích." - Tôi nói thêm. "Nó rất tình cảm, rất thân thương, rất dễ chịu; chỉ là không phải tình dục thôi. Cô đang thay thế tình yêu nhục dục bằng một thứ khác. Đó là điều mà nhà trị liệu tình dục Dagmar O'Connor[1] gọi là tình yêu thoải mái".

Candace gật đầu "Giống như một bộ váy ngủ flannel."

Các yếu tố quan tâm, bảo vệ, nuôi dưỡng đời sống gia đình có thể chống lại tinh thần nổi loạn của tình yêu xác thịt. Chúng ta thường chọn một người

[1] Dagmar O'Connor, 1986, *How to make love to the same person for the rest of your life and still love it*, London: Virgin.

bạn đời khiến chúng ta cảm thấy được trân trọng; nhưng sau cuộc tình lãng mạn ban đầu, giống như Candace, chúng ta thấy mình không thể nào thèm muốn nổi anh ấy/cô ấy. Chúng ta muốn tạo ra sự gần gũi trong mối quan hệ của mình, để bắc cầu khoảng cách giữa người yêu và bản thân ta, nhưng trớ trêu làm sao, chính khoảng cách/không gian giữa bản thân và người khác là synapse (khớp thần kinh) gợi dục. Để mang tình dục về nhà, chúng ta cần tạo lại khoảng cách mà lúc đầu chúng ta đã rất vất vả để bắc cầu. Trí thông minh "trên giường" chính là xoay quay việc tạo ra khoảng cách, sau đó mang khoảng cách đó vào cuộc sống.

Trong một buổi tham vấn của chúng tôi, Candace miêu tả rằng chẳng có điều gì kích thích cô hơn là việc được nhìn thấy Jimmy biểu diễn trên sân khấu. Nhưng khi tôi hỏi cô ấy liệu rằng cô đã từng đi vào hậu trường sau đó chưa, cô trả lời là không. "Tại sao cô không vào phòng thay đồ?" - Tôi hỏi cô ấy. "Cô nhìn thấy anh ấy trên sân khấu và tất cả mọi người đều phấn khích trước anh ấy. Anh ấy hoàn toàn làm chủ bản thân và tài năng của mình. Nhưng sau đó, cô đợi cho đến lúc anh ấy về nhà và ngay lập tức anh ấy *mất hết sức cuốn hút tình dục.*" Cô gật đầu đồng ý; trông anh ấy có vẻ thất vọng.

"Tại sao cô không ly hôn với anh ấy?" - Tôi đề nghị. "Cứ sống cùng anh ấy nhưng ly hôn anh ấy. Nếu cô không kết hôn với anh ấy thì anh ấy sẽ không giống như người chỉ quanh quẩn ở trong nhà."

"Cô có biết tôi đã nói gì với anh ấy không?" - Cô thú nhận. "Tôi nói rằng 'Nếu hôm nay anh bỏ em thì em sẽ thấy thèm muốn anh.'"

Candace nhận ra cảm giác gần gũi thân thiết mà cô khát khao với Jimmy đã cản trở những thứ kích thích ham muốn tình dục ở họ. Để thoát khỏi cạm bẫy này, cô cần tạo ra khoảng cách về tâm lý. Rất lâu trước khi gặp tôi, Candace đã cố gắng làm điều đó. Cô đã nghĩ ra giải pháp của mình cho tình trạng khó khăn này: Jimmy được yêu cầu phớt lờ cô khi anh về nhà, thay vì ngay lập tức lao vào cô. Khi cô bảo "Nếu em cảm thấy anh không cần em chút nào thì anh sẽ trở nên đáng thèm muốn." Theo cảm tính, mà không cần biết lý do tại sao cô ấy cần đến chiêu này, cô ấy đang tìm cách tạo ra ham muốn.

Thật không may, Jimmy lại không thích trò chơi này. Anh xem nhu cầu giữ khoảng cách của cô như một sự từ chối anh. Anh bày tỏ niềm khát khao của mình khi giải thích "Tôi đã rất giận. Tôi nhớ có một lần,

khi tất cả những gì tôi phải làm là cọ đầu gối của tôi lên đùi cô ấy và cô ấy bị kích thích. Nhưng đã rất lâu rồi tôi không còn cảm thấy cô ấy thèm muốn tôi như thế. Tôi muốn cô ấy si mê tôi. Tôi muốn cô ấy thèm muốn một thứ và chỉ duy nhất một thứ. Và thứ đó là chính tôi."

"Song anh lại thấy yêu cầu tạm nghỉ của cô ấy như một lời từ chối." - Tôi đáp. "Anh biết rồi đấy, ham muốn hoạt động theo những cách kỳ lạ. Ở đây, cô ấy đang yêu cầu anh phớt lờ cô ấy, chứ không phải là đừng ham muốn cô ấy. Đó là cách để cô ấy có cảm giác thèm muốn anh. Tôi có thể hiểu lý do tại sao chuyện này thật lố bịch. Tại sao phải đi đường vòng như vậy? Và tôi hiểu phản ứng của anh. Nhưng anh xem này, cô ấy cần tách biệt sự thân mật khỏi tình dục, và vì điều đó nên cô ấy mới cần có khoảng cách. Cô ấy mời anh tham gia vào một kế hoạch cho phép cô thực hiện điều đó. Đó không phải là từ chối, mà là lời mời. Anh phải tưởng tượng về nó, không phải theo nghĩa đen, mà là một dạng trò chơi tình dục. Hãy giả vờ rằng anh không cần em. Hãy giả vờ bơ em đi."

Nhưng Jimmy không thể chơi trò này, vì anh ấy bị mắc kẹt vào cuộc tranh đấu với Candace. Anh không muốn tham gia vào những cuộc đấu trí như vậy để

khêu gợi ham muốn của cô ấy. Anh muốn cô thèm muốn anh theo cách của anh. Jimmy cảm thấy tổn thương và bị từ chối sau quá nhiều năm đến nỗi cảm xúc chính bao trùm anh ấy là tức giận. Sự cay đắng của anh chỉ càng tô đậm thêm bản chất của lòng khát khao và nhu cầu của anh. Cách mà họ vô hiệu hóa mối đe dọa của cơn phẫn nộ là thông qua tình cảm. Việc họ lúc nào cũng kè kè bên nhau giống như một chất ức chế ham muốn tình dục. Kiểu quan hệ này chỉ có thể duy trì qua nhiều năm mà không tài nào chuyển thành sự ham muốn. Tình yêu vô điều kiện không thúc đẩy ham muốn vô điều kiện. Đó là những gì chúng ta có với bạn bè, và Jimmy và Candace là những người bạn muốn trở thành tình nhân của nhau.

Hiểu rằng Candace đã bày tỏ nhu cầu muốn có khoảng cách, tôi đã tìm ra một sơ hở để can thiệp. Tôi tìm cách đưa sự gián đoạn vào mối quan hệ ấm áp, cứ chỉ thân mật nhằm thay thế cho chuyện tình dục. "Hai người có chạm vào nhau không?" - Tôi hỏi, mặc dù đã biết trước câu trả lời.

"Thường xuyên." - Cô ấy đáp.

"Hai người có vuốt ve nhau không?"

"Có chứ." - Jimmy nói.

"Rất nhiều?"

"Vâng." - Họ đồng thanh nói.

"Chà, chuyện này cần phải dừng lại."

Họ trố mắt nhìn tôi. Ở đây, họ đã nhấn mạnh một khía cạnh trong mối quan hệ của họ mà cả hai đều trân trọng, và tôi đã tước nó khỏi họ. Nhưng qua cách Candace trả lời, tôi biết mình đang tìm ra điều gì đó.

"Anh không biết anh đang làm điều gì với em đâu." - Cô ấy nói. "Em là người rất nhạy cảm với chuyện đụng chạm. Với em, tất cả xoay quanh sự đụng chạm. Em sẽ đón nhận nó từ bất cứ ai, ngay cả một người tương đối xa lạ. Em là một cô nàng lẳng lơ thích đụng chạm."

Jimmy nói thêm: "Khi chúng tôi đến thăm gia đình tôi vào tuần trước, người bạn thân của mẹ tôi đang xoa vai cô ấy. Cô biết đấy, giờ đây khi tôi nghĩ về chuyện đó, tôi nhớ mình đang tự hỏi liệu người đó là tôi hay bà Monahan thì có thành vấn đề không."

"Vậy, đây sẽ là mục tiêu của trị liệu." - Tôi nói xen vào. "Chúng ta sẽ phân biệt giữa Jimmy và bà Monahan."

Bằng cách yêu cầu họ không được đụng chạm vào nhau, tôi đang lập một bản đồ không gian để cô ấy có chỗ mà theo đuổi anh ấy. Đến lượt mình, điều đó

sẽ mang lại cho anh ấy cảm giác được thèm muốn. "Tôi sẽ làm rõ điều này với hai người. Không liên lạc. Không hôn vội, không hôn, không nhắn tin, không sờ soạng. Không gì hết. Xin lỗi cậu, Jimmy. Hai người có thể viết, có thể gửi thư, giao tiếp bằng mắt, bất cứ điều gì mà hai bạn muốn làm. Vì vào lúc này, bạn đã dập tắt tia lửa mới chớm bằng tình cảm, làm cho nó không có cách nào để bùng phát.

Candace đã sẵn sàng làm theo đề nghị của tôi. "Ok." - Cô nói. "Thật đáng ghét, nhưng đó là một ý tưởng hay."

Tôi tự hỏi ai sẽ gặp khó khăn hơn khi tuân theo "toa thuốc" của tôi. Trong khi Candace tỏ ra là "cô nàng lẳng lơ thích đụng chạm", tôi ngờ rằng Jimmy sẽ là người đầu tiên vi phạm thỏa thuận, vì anh ấy có nhiều nguy cơ hơn. Anh ấy đã tức giận trong nhiều năm, và anh ấy chưa bao giờ biết cách làm sao để tức giận với người anh yêu - làm sao để nổi nóng và kết nối cùng một lúc. Đằng sau sự kiềm chế của anh ấy, đằng sau những mơn trớn ngọt ngào là nỗi sợ lờ mờ rằng cơn giận chắc chắn sẽ dẫn đến sự chia ly. Trong vài tuần đầu tiên, Jimmy liên tục vi phạm. Vì vậy, tôi hướng dẫn Candace cứng rắn hơn trong việc duy trì quy tắc chung tay. Cuối cùng, Jimmy đã có đủ

cố gắng để tuân theo. "Trong khoảng một tháng, tôi chẳng còn muốn làm gì với cô ấy."

Loại bỏ lớp bảo vệ của tình yêu hóa ra lại hiệu quả hơn tôi dự liệu. "Sự an toàn có lẽ không cuốn hút tôi." - Candace thú nhận. "Nhưng tôi cần dựa cậy vào nó. Vài tuần nay, anh ấy đã xa cách hơn, và quả thực điều đó không thoải mái chút nào. Chúng tôi chưa quen với cách này. Tôi đã nhận được điều mình yêu cầu, nhưng tôi không chắc đó là điều tôi mong muốn."

Candace và Jimmy đã tạo dựng một sự thân mật giúp loại bỏ xung đột dưới bất kỳ hình thức nào. Tất cả căng thẳng được kết tinh trong sự bế tắc tình dục của họ. Đó là một nơi mà họ duy trì sự khác biệt của họ. Bằng cách làm đảo lộn sự cân bằng của mối quan hệ tình dục hài hòa nhưng phẳng lặng của họ, tôi hy vọng sẽ tăng cường cảm giác khác biệt, vì nếu không có điều đó thì không còn cách nào để ham muốn nảy sinh.

Sau vài tháng hợp tác cùng nhau, Candace và Jimmy báo cáo rằng họ đã nhận thấy sự khác biệt, nhưng vẫn còn một chặng đường dài phía trước. "Xét về nhiều phương diện, chúng tôi có rất nhiều thứ trong mối quan hệ này. Chúng tôi có rất nhiều điều

để biết ơn, và tôi biết điều đó." - Candace nói với tôi. "Nhưng chúng tôi cũng nhận ra rằng, gần gũi không có nghĩa là chẳng bao giờ gây gổ với nhau. Thật buồn cười làm sao, vì điều mà chúng tôi rất tự hào, trên thực tế lại là một vấn đề."

Khi nghe Candace nói, tôi chợt nhận ra rằng từ "an toàn" có nhiều mặt. Nhà tâm lý học Virginia Goldner[1] đã phân biệt chính xác giữa "sự an toàn yếu ớt của niềm thân mật trọn đời" và "sự an toàn năng động" của những cặp vợ chồng cãi vã rồi lại làm lành và mối quan hệ của họ là một loạt các vi phạm và sửa chữa. Không phải bằng cách phớt lờ sự hung hãn mà đúng hơn là bằng cách thừa nhận nó nên căng thẳng tình dục mới có cơ hội tự do nô đùa và bản thân nó có thể mang lại sự an toàn.

Tất cả mọi người đều cần một khu vườn bí mật

Trong cuốn sách mang tính bước ngoặt của mình *The second sex* (*Giới tính thứ hai*)[2], Simone de Beauvoir viết "Chủ nghĩa gợi dục là một động thái hướng tới

[1] Virginia Goldner, 2004, "Review Essay: Attachment and Eros - Opposed or Synergistic?", *Psa dialogues*, 14 (3), tr. 381–396.

[2] Simone de Beauvoir, 1952, *The second sex*, New York: Knopf, tr. 446.

Người Khác, đây là đặc điểm cơ bản của nó." Tuy nhiên, trong nỗ lực tạo dựng sự thân mật, chúng ta thường tìm cách xóa bỏ sự khác biệt, do đó ngăn cản không gian cần thiết cho ham muốn nảy nở. Chúng ta tìm kiếm sự thân mật để bảo vệ mình khỏi cảm giác đơn độc và tạo ra khoảng cách cần thiết cho sự khêu gợi có nghĩa là rút lui khỏi sự thoải mái của người bạn đời của ta và cảm thấy cô độc hơn.

Tôi cho rằng khả năng chịu đựng sự chia cách của chúng ta và nỗi bất an mà nó mang lại là điều kiện tiên quyết để duy trì hứng thú và ham muốn trong một mối quan hệ. Thay vì lúc nào cũng cố gắng gần gũi, tôi cho rằng các cặp đôi tốt hơn là nên vun bồi bản ngã tách biệt của họ. Nếu việc nuôi dưỡng sự tách biệt nghe có vẻ khó khăn, thay vào đó hãy nghĩ về nó như là nuôi dưỡng ý thức về cá tính bản thân. Nhà tâm lý học người Pháp Jacques Salomé[1] nói về sự cần thiết phải phát triển một sự thân mật riêng tư với bản ngã của một người như một đối trọng của cặp đôi. Ẩn chứa vẻ đẹp trong hình ảnh tô đậm mối liên kết với chính mình, thay vì là một khoảng cách với người bạn đời của người ấy. Trong niềm thân mật

[1] Jacques Salomé, 2002, *Jamais seuls ensemble: Comment vivre à deux en restant différents*, Québec: Éditions de l'Homme, tr. 13.

lẫn nhau, chúng ta làm tình, chúng ta có con và chúng ta chia sẻ không gian vật lý và sở thích. Quả thực, chúng ta hòa trộn những phần thiết yếu của cuộc sống chúng ta. Nhưng "thiết yếu" không có nghĩa là "tất cả." Sự thân mật riêng tư phân định một không gian riêng tư, một vùng không gian đòi hỏi sự khoan dung và tôn trọng. Nó là một không gian - thể lý, cảm xúc và trí tuệ - chỉ thuộc về tôi. Không phải mọi thứ đều cần được tiết lộ. Mọi người nên vun trồng một khu vườn bí mật.

Tình yêu thích biết tất cả về bạn, còn ham muốn thì cần sự bí ẩn. Tình yêu thích thu hẹp khoảng cách tồn tại giữa tôi và bạn, trong khi ham muốn được tiếp thêm sinh lực bởi nó. Nếu sự thân mật phát triển thông qua sự lặp đi lặp lại và quen thuộc thì tình dục bị tê liệt bởi sự lặp lại. Nó phát triển mạnh nhờ sự bí ẩn, mới lạ và bất ngờ. Tình yêu tức là về điều đang có, còn ham muốn là về điều mong muốn. Sự trỗi dậy của ham muốn, thèm khát đòi hỏi sự không ngừng lảng tránh, một thứ gì đó khó đạt được. Nó ít quan tâm đến nơi nó đã đến và đam mê về nơi nó vẫn có thể đến. Nhưng khi các cặp đôi yên ổn với sự thoải mái dễ chịu của tình yêu thì họ ngừng thổi bùng lên ngọn lửa của ham muốn. Họ quên rằng lửa cần không khí.

Chương 3

NHỮNG CẠM BẪY CỦA SỰ THÂN MẬT THỜI HIỆN ĐẠI

Trò chuyện không phải là con đường duy nhất dẫn đến sự gần gũi

Giữa chúng tôi không tồn tại bí mật,
chúng tôi kể cho nhau nghe tất cả mọi thứ.

Carly Simon - *Chúng tôi không có bí mật*[1]

[1] Carly Simon, trích từ album *No secrets*, Elektra/ Asylum Records, 1972.

Khi mẹ tôi nói về các mối quan hệ, bà không nói gì nhiều về niềm thân mật. "Con chỉ cần hai thứ trong hôn nhân." - Bà nói với tôi. "Con cần ý chí để làm cho cuộc hôn nhân trở nên tốt đẹp và con cần đến khả năng thỏa hiệp. Là người đúng không khó, nhưng sau đó thì con sẽ là người đúng và cô độc." Cha tôi, người ít thực dụng hơn mẹ tôi, bù trừ rất nhiều cho mẹ vì tính thích thể hiện và bày tỏ của mình. Ông công khai thể hiện tình yêu và tôn thờ bà bằng những nụ hôn, những món quà và sự quan tâm. Nhưng nếu tôi hỏi ông liệu mối quan hệ của họ có sự thân mật hay không, ông sẽ nhìn tôi đầy bối rối, không hiểu tôi đang nói đến điều gì. Ông ấy hiểu được tình yêu, hiểu sự hợp tác, chúng đã ngầm bao hàm cả bầu trời thân mật.

Đối với cha mẹ tôi và những người khác cùng thế hệ với họ, diễn ngôn về niềm thân mật thời hiện đại sẽ vụt khỏi trí nhớ của họ thôi. Mối quan hệ của họ rất khó để đạt đến sự hoàn hảo - họ có thể tìm đến trị liệu tâm lý vì bất cứ lý do nào, nhưng quan điểm "cùng vun đắp sự thân mật" sẽ xa lạ đối với họ.

Khi Tevye, trong phim *Fiddler on the Roof*[1] (*Người chơi vĩ cầm trên mái nhà*), nói với vợ mình, Golde, rằng anh ta sẽ cho phép con gái mình kết hôn với người đàn ông mà con bé yêu (thay vì người đàn ông mà anh ấy đã chọn cho con bé). Anh đưa ra quyết định của mình với sự thấu hiểu rằng "đây là một thế giới mới." Đó là một thế giới nơi mọi người kết hôn vì tình yêu, khác xa với thế giới mà anh gặp Golde vào ngày cưới của họ và được cha anh dặn dò rằng anh sẽ phải học cách yêu thương vợ mình theo thời gian. Còn bây giờ, hai mươi lăm năm sau, khi chứng kiến tình yêu đang nảy nở của con gái mình, anh hỏi vợ mình rằng liệu sau ngần ấy năm, cô có còn yêu anh không. Golde trả lời bằng một danh sách tuyệt vời về những trải nghiệm mà họ đã chia sẻ trong cuộc sống cùng nhau, và cô ấy đưa ra một mô tả đẹp đẽ và trữ tình về cách mà "thế giới cũ" từng nghĩ về chuyện tình yêu và hôn nhân. Cô giặt quần áo cho anh, vắt sữa bò, ngủ chung với anh ấy, chung lưng đấu cật, chiến đấu cùng anh, nuôi dạy con anh, lau nhà và lo chuyện cơm nước cho anh. "Nếu đó không phải tình yêu thì là gì?" - Cô hỏi. Biết rằng Golde yêu anh chẳng thay đổi được gì hết, nhưng Tevye kết thúc bài hát bằng lời ghi nhận rằng "sau hai mươi lăm năm, thật vui khi biết điều đó."

[1] Joseph Stein, 2004, *Fiddler on the roof: Based on the Sholom Aleichem stories*, New York: Limelight. (Tái bản từ kịch bản gốc, Pocket Books, 1965.)

Bức tranh về hôn nhân của Golde không phù hợp với những gì mà ngày nay chúng ta thường gọi là sự thân mật. Chúng ta có xu hướng gọi nó là đời sống gia đình (trường hợp lý tưởng nhất) hay sự áp bức muôn thuở (trường hợp tệ nhất). Trong quá khứ, khi hôn nhân là một định chế đầy thực dụng thì tình yêu chỉ là lựa chọn mà thôi. Sự tôn trọng là điều chính yếu. Đàn ông và phụ nữ tìm kiếm kết nối tình cảm ở nơi khác, chủ yếu là trong các mối quan hệ đồng giới. Đàn ông gắn kết với công việc và giải trí; phụ nữ kết nối thông qua việc nuôi dạy con cái và tranh thủ tám chuyện. Tình yêu trong một cuộc hôn nhân có thể phát triển theo thời gian nhưng không phải là điều thiết yếu cho sự thành công của gia đình. Hôn nhân trước kia chủ yếu xoay quanh vấn đề duy trì kinh tế và nó là một mối quan hệ đối tác kéo dài suốt đời. Chuyện yêu đương ngày nay là một doanh nghiệp mà người ta tự do lựa chọn, các cam kết được xây dựng dựa trên tình yêu. Sự thân mật đã chuyển từ việc là một sản phẩm phụ của một mối quan hệ lâu dài thành một mệnh lệnh. Trong cuộc hôn nhân có thỏa thuận thì sự tin tưởng và tình cảm đã thay thế cho sự tôn trọng như trụ cột của mối quan hệ, đưa chúng ta đến một nơi mà vị trí trung tâm của sự thân mật là điều tuyệt đối.

Sự thống trị của niềm thân mật

Nhà trị liệu gia đình Lyman C. Wynne chỉ ra rằng "sự thân mật chỉ được công nhận là một 'nhu cầu' khi nó ngày càng trở nên khó đạt được."[1] Sự ra đời của công nghiệp hóa và sự trỗi dậy của cuộc sống thị thành đã tạo ra một sự thay đổi lớn trong cơ cấu xã hội. Công việc và gia đình bị chia cách, chúng ta cũng vậy: ngày càng xa rời nhau hơn, cô đơn hơn, và ngày càng cần đến mối quan hệ ý nghĩa hơn.

Ngược lại, khi mọi người sống trong những mạng lưới xã hội gần gũi thì có nhiều khả năng tìm kiếm không gian hơn là cuộc đối thoại thân mật. Khi ba thế hệ cùng chung sống dưới một mái nhà, mọi người đều biết vị trí của mình; các thành viên trong gia đình có xu hướng tuân thủ các quy tắc về lề thói để đảm bảo sự riêng tư và riêng biệt. Mặc dù chia sẻ với nhau nhiều thứ, song mọi người muốn khẳng định chủ quyền đối với một thứ gì đó riêng tư cá nhân - một góc riêng tư, một tách cafe yêu thích, một chỗ ngồi bên cửa sổ, yên lặng đọc sách trong nhà vệ sinh. Từ Tokyo đến Djibouti đến Queens, New York, những người

[1] Lyman C. Wynne và A.R. Wynne, 1986, "The quest for intimacy." *Journal of Marital and family Therapy*, 12, tr. 389.

sống trong một đại gia đình, hoặc những người đang bị áp lực kinh tế và buộc phải sống trong không gian chật chội thì không có xu hướng tìm kiếm sự gần gũi, thân mật. Khi mọi người sống dựa vào nhau thì sẽ không có sự cô lập để mà vượt qua, và họ chẳng mấy hứng thú đón nhận những lý tưởng về sự thân mật của tầng lớp trung lưu phương Tây. Cuộc sống của họ vốn đã quấn chặt lấy nhau đủ rồi.

Sự thân mật đã trở thành liều thuốc giải độc tối cao cho cuộc sống ngày càng bị cô lập. Quyết tâm "kết nối cảm xúc với ai đó" của chúng ta đạt đến đỉnh điểm là sự cuồng nhiệt tôn giáo.

Ngay sáng nay, khi tôi đang viết những suy nghĩ này, điện thoại nhà tôi đổ chuông; khi tôi không trả lời, điện thoại di động của tôi lại kêu vang. Ngay sau đó là tiếng bíp máy tính của tôi để cho tôi biết tôi có thư. Sau khi đường dây riêng của tôi gia nhập tạp âm, tôi đã đầu hàng và cho phép mình được "chạm vào". Trong thế giới truyền thông tức thời, chúng ta bổ sung các mối quan hệ của mình bằng đủ thứ thiết bị công nghệ với hy vọng rằng tất cả những tiện ích này sẽ tăng cường các mối quan hệ của chúng ta. Sự điên cuồng về mặt xã hội này đã che giấu một cơn đói khát kết nối con người với nhau một cách sâu sắc.

Nói cho tôi biết cảm xúc thật của bạn

Điều thú vị là, trong khi nhu cầu thân mật của chúng ta đã trở nên tối quan trọng thì cách chúng ta quan niệm về nó đã bị thu hẹp. Chúng ta không còn cày xới đất cùng nhau nữa mà ngày nay chúng ta nói chuyện. Chúng ta dần dần tôn vinh giao tiếp bằng lời nói. Tôi nói chuyện, do đó tôi tồn tại. Chúng ta ngây thơ tin rằng bản chất của con người chúng ta được truyền đạt chính xác nhất thông qua ngôn từ. Nhiều bệnh nhân của tôi hết lòng đón nhận giả định này khi họ than phiền rằng "Chúng tôi không gần gũi với nhau. Chúng tôi không bao giờ nói chuyện."

Trong thời đại giao tiếp của chúng ta, sự thân mật đã được định nghĩa lại. Nó không còn là hiểu biết sâu sắc và sự thân quen được phát triển theo thời gian và có thể được vun bồi trong im lặng. Thay vào đó, chúng ta nghĩ về sự thân mật chủ yếu là một quá trình diễn thuyết, một quá trình liên quan đến việc bộc lộ bản thân, tin tưởng chia sẻ những điều riêng tư và cá nhân nhất của chúng ta - những cảm xúc của chúng ta. Tất nhiên, việc lắng nghe cũng quan trọng như việc ăn nói. Người tiếp nhận những tiết lộ này phải là một đối tác yêu thương, biết chấp nhận và không

phán xét - một "người lắng nghe giỏi", biết thấu cảm và xác nhận. Chúng ta muốn cảm thấy được hiểu trọn vẹn, được công nhận sâu sắc và được chấp nhận hoàn toàn con người chúng ta và chúng ta mong muốn sự chia sẻ của ta được đáp lại.

Chẳng phải ngẫu nhiên mà sự xuất hiện của tính thân mật thời hiện đại, với sự nhấn mạnh vào lời nói, xuất hiện cùng với tình trạng ngày càng độc lập về kinh tế của phụ nữ. Khi phụ nữ không còn ràng buộc về tài chính với chồng của họ, cũng như không còn bổn phận xã hội phải chịu đựng một cuộc hôn nhân bất hạnh, họ bắt đầu kỳ vọng nhiều hơn ở hôn nhân. Sự khó khăn không thể thương lượng này là điều không thể chấp nhận được. Nó được thay thế bằng kỳ vọng về một mối gắn kết cảm xúc mà hai bên đều mãn nguyện. Những lợi ích này cũng được áp dụng cho cả nam giới, khi bản thân họ không còn bị đòi hỏi phải trở thành người chu cấp tiền bạc duy nhất (đó là một hình thức khổ sở của riêng bạn).

Trong mô hình đương đại của chúng ta về mối quan hệ cặp đôi cam kết, sức ảnh hưởng của phái nữ là điều hiển nhiên. Vào thời điểm mà xã hội cần có những câu chuyện mới về sự gắn kết thì phụ nữ đem đến biệt tài truyền đạt được mài giũa kỹ lưỡng của

họ. Người ta đã tốn nhiều giấy mực để giải thích về khả năng ăn nói vượt trội của phụ nữ trong lĩnh vực cảm xúc. Vì mục đích của chúng ta, nói như vậy cũng đủ để thấy rằng trong hàng thế kỷ bị hạn chế tiếp cận quyền lực đã khiến chúng ta trở thành chuyên gia trong lĩnh vực xây dựng mối quan hệ. Việc xã hội hóa các bé gái tiếp tục nhấn mạnh sự phát triển của các kỹ năng liên quan.

Hơn bao giờ hết, cuộc sống mà chúng ta trải qua đòi hỏi khả năng thích nghi to lớn. Chúng ta phải có khả năng duy trì mô liên kết trong các mối quan hệ của mình bất chấp những áp lực liên tục của cuộc sống bận rộn. Việc nữ tính hóa sự thân mật, với trọng tâm là đối thoại cởi mở và trung thực, mang đến những nguồn lực cần thiết để đáp ứng yêu cầu của các mối quan hệ hiện đại.

Và thế giới đã không biến thành xác thịt

Tuy nhiên, điều này đã được nói, vì một số lý do mà việc nhấn mạnh vào "trò chuyện thân mật" vẫn là một vấn đề. Sự bá quyền của ngôn từ đã chuyển hướng sang xu hướng thiên vị phụ nữ, lần này đã đẩy đàn ông rơi vào vị thế thấp kém. Đàn ông được

xã hội hóa để biểu diễn, thực hiện, để cạnh tranh, thi thố và bạo dạn. Khả năng bày tỏ cảm xúc không phải là một thuộc tính được đánh giá cao trong việc làm nên sự nam tính của người Mỹ. Tôi dám nói người ta thậm chí còn không xem nó như một thuộc tính đáng khao khát hoặc ít nhất là vẫn chưa. Khi nói đến các mối quan hệ yêu đương, sớm muộn gì thì "trò chuyện thân mật" cũng khiến cho nhiều đấng mày râu bối rối. Trong chế độ này, họ bị thiếu hụt mãn tính khả năng thân mật, cần liên tục được sửa chữa.

Vì vậy, phần lớn bản sắc nam tính được xác định dựa trên khả năng tự kiểm soát và sự bất khả xâm phạm. Tuy nhiên, tôi cũng thấy rằng, chính những hạn chế này đã khiến nhiều người đàn ông tìm đến những nơi khác để thể hiện bản thân. Khi không có một câu chuyện bằng lời đầy đủ hơn về bản thân thì cơ thể sẽ trở thành một ngôn ngữ quan trọng, một đường dẫn cho sự thân mật về tình cảm. Mặc dù người ta đã viết nhiều về những biểu hiện mạnh bạo của bản năng tình dục nam giới, song họ vẫn chưa đánh giá đúng mức về việc địa hạt tình dục cũng mang đến cho đàn ông một trải nghiệm phục hồi cho khía cạnh mềm yếu hơn của họ. Cơ thể là tiếng mẹ đẻ đầu tiên của chúng ta, và đối với nhiều người đàn ông, nó vẫn là ngôn ngữ duy nhất cho sự gần gũi mà

chưa bị hư hỏng. Thông qua tình dục, đàn ông có thể lấy lại thứ niềm vui thuần khiết của sự kết nối mà không phải nén những nhu cầu khó bày tỏ của mình vào trong ngục tù của ngôn từ.

Những người thích hàn huyên thân mật (mặc dù, không phải lúc nào cũng là phụ nữ) khó mà nhận ra những ngôn ngữ khác ấy cho sự gần gũi, do vậy họ cảm thấy như bị lừa dối khi người bạn đời của họ ngại giãi bày tâm sự với họ. "Tại sao anh không kể với em?"- Họ khẩn nài. "Anh có thể kể hết mọi thứ với em. Anh không tin tưởng em sao? Em muốn trở thành tri kỷ của anh." Trong bối cảnh này, áp lực phải thay đổi luôn đặt lên vai người - không nói, thay vì người nói chuyện cần phải trở nên linh hoạt hơn. Tình trạng này giảm thiểu tầm quan trọng của giao tiếp phi ngôn ngữ: làm những điều tử tế cho nhau, có những cử chỉ quan tâm, hoặc chia sẻ dự án công việc trên tinh thần hợp tác. Một nụ cười vô giá hay một cái nháy mắt đúng lúc thể hiện sự đồng lõa và hòa hợp, đặc biệt khi ngôn từ không có sẵn.

Eddie, một người bạn lâu năm của tôi, có quá khứ bị phụ nữ "đá", từng thấy chán nản vì anh không thể, hoặc sẽ không "mở lòng". Điều mà những phụ nữ này đều nhất trí, ấy là Eddie có một nỗi sợ cam

kết. "Dù điều đó có nghĩa là gì chăng nữa." - Anh nói. Họ không hề biết được cảm xúc của anh ấy về họ. Anh ấy sẽ tự bào chữa. "Ý chị là sao? Tôi gặp chị hằng ngày, đúng không? Làm sao mà chị lại không biết được cảm xúc của tôi cơ chứ?" Khi anh gặp vợ mình, Noriko, cô ấy gần như không nói được tiếng Anh, còn anh ấy thì không nói được tiếng Nhật. Quá trình tán tỉnh, tìm hiểu nhau của họ theo đúng nghĩa đen là chẳng nói lời nào. Mười hai năm sau, với hai đứa con, anh ấy ngẫm lại về cái thuở ban đầu. "Tôi thực lòng cho rằng việc không thể nói chuyện được đã làm cho mối quan hệ này trở nên suôn sẻ. Lần này, tôi không phải chịu áp lực chia sẻ. Do đó, Noriko và tôi phải thể hiện rằng chúng tôi hết mực yêu nhau thế nào bằng những phương cách khác. Chúng tôi nấu ăn cho nhau thường xuyên, tắm gội cho nhau. Tôi gội đầu cho nàng. Chúng tôi thưởng lãm nghệ thuật. Tôi nhớ vào một ngày nọ, tôi nhìn thấy một tác phẩm điêu khắc tuyệt vời nào đó mà anh chàng vô gia cư Curtis đã thực hiện trên phố Lafayette - anh ta điên rồ nhưng rất tài giỏi. Hãy thử giải thích về điều đó bằng kịch câm. Bất cứ điều gì mà chúng tôi không thể nói được thì chúng tôi sẽ thể hiện, vì vậy tôi mặc áo khoác cho nàng và dắt tay nàng đi khắp thị trấn. Khuôn mặt nàng bừng sáng khi nàng nhìn thấy nó. Chúng tôi

không có vẻ gì là không giao tiếp; mà chỉ là chúng tôi không nói."

Khi quá nhiều vẫn là chưa đủ

Tôi không tin rằng việc phơi bày hết ruột gan - khả năng nói ra sự thật mà không che giấu thứ gì - là điều cần thiết để nuôi dưỡng một mối thân tình hòa hợp và vững mạnh. Bất kỳ hành vi nào cũng đều có thể bị đẩy đến mức quá sức khôi hài. Eddie và Noriko nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta có thể rất gần gũi với nhau mà không cần nói nhiều. Và điều ngược lại cũng đúng - quá nhiều cuộc trò chuyện bộc lộ bản thân vẫn có thể khiến chúng ta đổ bộ ở vùng ngoại ô của miền đất thân mật.

Trong bộ phim tuyệt vời *Bliss*, có một cảnh ân ái cuồng nhiệt — ánh sáng lờ mờ, những phần cơ thể mờ mờ ảo ảo và những tiếng rên rỉ cùng với cơn cực khoái; ngay sau đó là một buổi trị liệu dành cho cặp đôi. Nhà trị liệu do Spalding Gray thủ vai, người trung thành với tư tưởng bày tỏ cởi mở mà người chồng thấy hơi khó để chấp nhận.

Nhà trị liệu: Chuyện ấy thế nào?

Joseph: Em nói trước đi.

Mary: OK. Em muốn thú nhận. Rằng em đã giả vờ lên đỉnh. Em không muốn kể với anh. Em không muốn làm tổn thương anh.

Joseph: Em chưa từng lên đỉnh ư?

Mary: Em chưa lên đỉnh với anh.

Nhà trị liệu: Joseph này, điều quan trọng là Mary có thể nói cho anh biết cảm xúc của cô ấy, và để anh có thể nghe được nó.

Rõ ràng là, việc biết tất tần tật về đối phương và để cho chàng biết hết mọi thứ về chúng ta, không phải lúc nào cũng thúc đẩy kiểu thân mật gần gũi mà chúng ta mong muốn. Nếu ngôn từ đóng vai trò như địa điểm của sự gắn kết thì chúng cũng có thể đặt ra những trở ngại không thể vượt qua. Không cần bàn cãi, tôi không ủng hộ kiểu can thiệp trị liệu này.

Mệnh lệnh của sự thân mật, khi đi quá xa, có thể giống như sự cưỡng bách. Trong công việc của tôi, tôi thấy các cặp đôi không còn chờ đợi một lời mời để bước vào bên trong nửa kia của họ. Thay vào đó, họ đòi hỏi sự thừa nhận, cứ như thể họ có đặc quyền tiếp cận không bị hạn chế vào những suy nghĩ riêng tư của người họ yêu thương. Sự thân mật trở thành sự xâm phạm thay vì gần gũi - sự thân mật cùng với một

lệnh cấm. "Anh phải lắng nghe em." "Hãy chăm sóc em; hãy nói rằng anh yêu em." Một điều gì đó lẽ ra nên được phát triển một cách bình thường, đó là một phần của vẻ đẹp và trí tuệ của một mối quan hệ yêu đương, lại bị ép buộc đối với người ít muốn giao tiếp bằng lời. Trong cuốn sách *Passionate Marriage*[1], David Schnarch khéo léo minh họa cách mà mong muốn có được sự thân mật có thể khiến cho một người áp đặt sự có qua có lại như một biện pháp để ngăn ngừa nguy cơ bị từ chối. Màn mặc cả để được hồi đáp diễn ra như sau: "Em sẽ nói nếu anh muốn, và vì em muốn nên anh cũng phải muốn như vậy." Chúng ta không thích thân mật một mình.

Một số cặp đôi đi xa hơn nữa, lẫn lộn giữa sự thân mật với kiểm soát. Thứ tưởng chừng như còn hơn cả sự quan tâm, chăm sóc thực ra là đang che đậy cho sự giám sát - một lối tiếp cận tìm hiểu thực tế những thông tin chi tiết trong cuộc sống của người bạn đời. "Em ăn gì vào bữa trưa?" "Ai gọi điện thoại cho anh?" "Vậy anh đã nói gì với họ?" Kiểu chất vấn này giả mạo sự gần gũi thân mật và lẫn lộn giữa những chi tiết không mấy quan trọng với hiểu biết sâu sắc. Tôi thường cảm thấy ngạc nhiên trước cách mà các đôi

[1] David Schnarch, 1991, *Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships*, New York: Holt, tr. 107.

vợ chồng có thể cập nhật một cách chi tiết từng phút về cuộc sống của nhau, nhưng lại không thể có được một cuộc chuyện trò thân tình trong nhiều năm. Trên thực tế, kiểu minh bạch như thế thường đặt một dấu chấm hết cho sự tò mò. Như thể dòng thác câu hỏi này sẽ thay thế cho sự thắc mắc có chiều sâu của tư duy và sự quan tâm chân thật hơn.

Khi thôi thúc chia sẻ trở thành điều bắt buộc, khi ranh giới cá nhân không còn được tôn trọng, khi chỉ có không gian chung bên nhau mới được thừa nhận, còn không gian riêng tư bị chối bỏ thì sự hợp nhất thay thế cho sự thân mật và sự chiếm hữu kết hợp với tình yêu. Đó cũng là nụ hôn của thần Chết đối với chuyện tình dục. Bị tước đi tính bí ẩn, sự thân mật trở nên tàn nhẫn khi nó loại trừ mọi cơ hội để khám phá. Khi chẳng còn gì để che giấu thì cũng chẳng còn gì để tìm kiếm.

Cơ thể cũng biết nói

Nếu một hậu quả của việc chuyện trò chiếm vị thế tối cao là nó khiến đàn ông gặp bất lợi thì hậu quả khác là nó khiến phụ nữ bị mắc kẹt trong tình trạng tình dục bị đè nén. Nó phủ nhận khả năng biểu đạt của cơ thể người phụ nữ, và điều này làm tôi

thấy khó chịu. Việc người ta ưu ái lời nói như con đường chính đi đến sự thân mật đã củng cố cho quan niệm rằng ham muốn tình dục của phụ nữ chỉ chính đáng khi nó được gắn chặt trong mối liên hệ - chỉ có thông qua tình yêu thì nhục dục của phụ nữ mới được cứu chuộc.

Trong lịch sử, tình dục và trí tuệ của phụ nữ chưa bao giờ được hợp nhất. Cơ thể của phụ nữ bị kiểm soát, tính dục của họ bị kiềm chế, nhằm ngăn ngừa tác động đồi bại của họ lên phẩm hạnh của người đàn ông. Nữ tính, gắn liền với sự trong trắng, thuần khiết, hy sinh và tính yếu đuối, là một đặc điểm của người phụ nữ có đạo đức. Người chị em sinh đôi quỷ quái của cô ấy, hồ ly tinh (gái điếm, vợ lẽ, mụ phù thủy) là một người phụ nữ phàm tục, dâm dục và đầy ham muốn, người đã đánh đổi sự tôn trọng để có được sự phóng túng tình dục. Tình dục mãnh liệt từng là lĩnh vực dành riêng cho đàn ông. Phụ nữ liên tục tìm cách giải thoát bản thân khỏi sự chia rẽ của chế độ phụ quyền giữa đức hạnh và dâm dục và họ vẫn đang đấu tranh chống lại sự bất công này. Khi chúng ta dành đặc quyền cho ngôn từ và xem nhẹ cơ thể, chúng ta đang thông đồng trong việc kìm giữ phụ nữ.

Sự thân mật của hai ngôn ngữ

Khi nói đến việc để cho cơ thể lên tiếng, Mitch và Laura đứng ở hai phía đối lập của quang phổ. Họ đã giảm thiểu bản ngã tình dục của mình thành những khuôn mẫu. Laura miêu tả Mitch là người đàn ông ám ảnh với tình dục kiểu cổ điển, đòi hỏi quyền lợi của bản thân bất chấp cảm xúc của cô ấy. "Lần duy nhất mà anh ấy thật sự muốn gần gũi tôi là khi anh ta muốn làm chuyện ấy, và anh ấy muốn làm tình liên tục." - Cô bất bình. Laura, người có ý chí kiên định và đôi lúc bộc lộ sự độc đoán trong những tương tác hằng ngày của họ, bị Mitch xem là một mẫu phụ nữ có ức chế về tình dục, nhiều lần từ chối đề nghị của anh ấy vì cảm giác ghê tởm hay khinh bỉ một cách khó hiểu. "Cô ấy cư xử như thể tôi là loại động vật thô bạo, và thu mình lại mỗi lần tôi chạm vào người cô. Điều đó khiến tôi cảm thấy chán kinh khủng." - Anh nói với giọng cay đắng.

Đối với Laura, tình dục là tổng thể của tất cả các giới hạn về phương diện gia đình và văn hóa mà cô đã tiếp thu khi còn nhỏ; cơ thể của cô là một nơi tập hợp nhiều điều cấm kỵ và lo lắng. Giống như nhiều cô gái cùng thế hệ của cô (cô ấy đã ở tuổi ngũ tuần), cô lớn lên với niềm tin rằng cô có thể thông minh hoặc xinh đẹp,

nhưng không bao giờ là cả hai. Những lời nhận xét duy nhất về ngoại hình của cô mà cô nhớ được từ người cha là về bộ ngực đang phát triển của mình. Cùng với sự thận trọng đầy méo mó của mẹ cô rằng cô thật may mắn vì không quá xinh đẹp, vì đám đàn ông chỉ muốn duy nhất một thứ. Khi trưởng thành, cô vận những bộ đồ che đậy khuyết điểm, thậm chí mặc cả áo cao cổ vào mùa hè và cảm thấy bị mất phẩm giá bởi những lời khen ngợi về ngoại hình. Theo cô, tình dục đánh thức nỗi sợ hãi. Cô chưa bao giờ tận hưởng cảm giác sung sướng của cơ thể mình.

Trái lại, đối với Mitch thì tình dục khiến anh cảm thấy hoàn toàn tự do, không bị cấm cản và yên bình. Nhưng sự tình không phải lúc nào cũng như vậy. Anh là một người dậy thì muộn, vụng về lóng ngóng và không lực lưỡng. Nhưng anh ấy có hai thứ khiến cho thời thanh niên của anh đầy ắp hy vọng: anh ấy là một vũ công giỏi và anh thật lòng thích các cô gái. Năm mười tám tuổi, anh phải lòng Hillary, một sinh viên năm cuối có kinh nghiệm giường chiếu, và anh bắt đầu bước chân vào đời sống tình dục đầy hoan lạc một cách tuyệt vời. Đáng buồn thay, trong cuộc hôn nhân của mình, anh lại cảm thấy kinh khủng về thứ mà anh vẫn luôn tự tin và vui thích để trải nghiệm.

Trong khi đó, Laura cảm thấy hoàn toàn khiếm khuyết, thiếu rộng lượng và tội lỗi.

Tôi khuyến khích Mitch và Laura lắng nghe nhau với sự thấu hiểu nhiều hơn. Mitch bắt đầu hiểu rằng sự xa lánh của Laura với cơ thể của cô ấy không liên quan gì tới anh. Điều này làm giảm bớt cảm giác bị từ chối và nỗi khổ não của anh ấy về việc không thể làm hài lòng cô. Mặc dù rõ ràng với Mitch thì mong muốn của anh xuất phát từ tình yêu, nhưng anh cần giúp Laura tin tưởng vào sự quan tâm chân thành của anh dành cho cô. Không hề tìm kiếm chuyện tình dục ích kỷ, anh ấy chỉ khao khát sự gắn kết.

Về phần mình, Laura học được một điều quan trọng không kém về Mitch - rằng khi ngôn ngữ của lời nói làm anh thất vọng, giống như nó luôn xảy ra trong lĩnh vực cảm xúc, thì anh ấy sẽ giao tiếp bằng cơ thể của mình. Cô luôn có cảm giác rằng thói quen "tự sướng" của Mitch không liên quan gì tới cô, mà nó chỉ là sự giải tỏa sinh lý. Khi nghe anh ấy nói, cô thấy rằng Mitch cần phương diện thể chất để bày tỏ tình cảm âu yếm dịu dàng của anh ấy, khao khát được kết nối của anh ấy. Chỉ trong tình dục thì anh mới cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc. Bằng cách giới hạn anh ấy trong thứ ngôn ngữ vô hình của riêng cô,

bỏ qua ngôn ngữ nhục thể của anh ấy, Laura đã bóp nghẹt khả năng "nói chuyện" của anh với cô ấy. Bản thân cô hoàn toàn không biết gì về con người thật của chồng, đồng thời củng cố chính những hành vi mà cô kịch liệt lên án. Khi Mitch phải dùng một thứ ngôn ngữ bị cắt bớt thì người tình lãng mạn biến mất và kẻ bắt nạt trong anh xuất hiện.

Mitch và Laura là ví dụ minh họa cho hai thái cực trong thể liên tục của cơ thể - tâm trí. Các cặp đôi thường được thiết kế nằm ở hai bên đối lập của sự phân chia này. Có những người mà đối với họ, cơ thể giống như một nhà tù mà họ cảm thấy bị giam hãm, mặc cảm và tự phê bình. Cơ thể là một nơi bị ức chế, ngượng ngùng và căng thẳng. Ở đó không có chỗ cho sự vui chơi và sáng tạo. Ngôn từ mang lại cảm giác an toàn hơn là cử chỉ và hoạt động, và những người này nương náu trong lời nói. Khi tiếp cận những người khác, họ thích dùng lời nói hơn. Ngược lại, có những người mà đối với họ, cơ thể giống như một sân chơi, một nơi mà họ cảm thấy tự do và không bị hạn chế. Họ giữ lại được khả năng của đứa trẻ để hoàn toàn an trú trong cơ thể của họ. Trong địa hạt thể xác, họ có thể buông bỏ, không phải chịu trách nhiệm. Họ thường là những người muốn được gần gũi thể xác nhiều hơn trong mối quan hệ. Điều đặc biệt là trong

lúc làm tình, họ có thể thoát khỏi những phiền muộn trong lòng. Đối với họ, tình dục là một sự giải tỏa giúp họ chấm dứt lo lắng, nhưng đối với người bạn đời thích dùng ngôn từ của họ thì tình dục hóa ra lại là một nguyên nhân gây lo lắng.

Là một nhà trị liệu, tôi tìm cách làm cho mỗi bên thông thạo hơn ngôn ngữ của đối phương. Trải nghiệm của Laura đã cướp đi khả năng nhận biết thứ từ vựng của cơ thể. Giống như nhiều phụ nữ khác, cô chiến đấu chống lại những kìm kẹp lâu đời đối với tính dục của phái nữ đã làm phụ nữ bị mắc kẹt trong tính thụ động và khiến họ phụ thuộc vào đàn ông để được quyến rũ và dẫn dắt vào biển tình. Dù độc lập về kinh tế và sự nghiệp, Laura vẫn phụ thuộc về mặt tình dục. Cô thoái thác việc này cho Mitch để tìm ra thứ cô muốn. Chúng tôi cùng nhau khám phá những mâu thuẫn ngoắt ngoéo giữa ham muốn và sự chối bỏ, giữa muốn và không có, giữa sự thỏa mãn và kiềm chế. Tôi mời gọi Laura dấn thân vào những tưởng tượng của cô ấy, để sở hữu ham muốn của cô, và chịu trách nhiệm cho sự thỏa mãn tình dục của cô. Tôi hướng sự chú ý của cô đến bản ngã thể lý của cô, và thách thức cô vượt qua sự cảnh giác, cảm giác tội lỗi và sự chối bỏ xung quanh khía cạnh tính dục của cô. Liệu cô ấy có thể nhìn thẳng vào mắt của mẹ

mình mà vẫn duy trì được cảm giác về bản thân như một phụ nữ gợi cảm hay không? Liệu cô ấy có thể buông mình trong khía cạnh sắc dục của mình và tuyên bố danh hiệu "gái ngoan" chính thức bị hủy bỏ hay không?

Khi tôi nói với Mitch và Laura rằng họ đang bị mắc kẹt trong một thứ ngôn ngữ với quá ít trí tưởng tượng, một bảng chữ cái quá hạn chế để chứa đựng được đời sống tình dục của họ thì Mitch đã bật khóc. "Tôi không giận," - anh kể về tất cả những lần mà nỗi thất vọng của anh đã khiến anh thốt ra những lời lẽ ác ý, gây tổn thương; "Tôi rất đau lòng." Tôi yêu cầu Laura ôm anh ấy và tôi rời khỏi phòng trong vài phút để cho họ cơ hội kết nối thông qua việc đụng chạm cơ thể thuần khiết.

Khi tôi quay lại, họ đang ngồi ở hai đầu chiếc ghế sofa, có một khoảng cách đáng ngán ngẩm giữa họ. Khi tôi hỏi chuyện gì đã xảy ra thì họ ngay lập tức ngựa quen đường cũ và trách móc nhau về việc đưa họ đến đây ngay từ đầu. "Tôi đã cố gắng, nhưng anh ấy..." "Tôi sẽ không làm nếu như cô ấy không..." Tôi nhận ra cách can thiệp của tôi thể hiện niềm hy vọng của riêng tôi hơn là thể hiện ý định nào từ phía họ. Họ vẫn chưa sẵn sàng.

Nhận ra sự vô ích của việc nói chuyện, trong những tháng sau đó, tôi đã thử nhiều cách tiếp cận khác nhau, hầu hết đều dựa vào những tương tác cơ thể hơn là tương tác bằng lời nói. Tôi để họ dẫn dắt nhau đi khắp phòng, luân phiên đổi vai người chỉ huy và người đi theo: hợp tác, kháng cự và thụ động. Tôi để họ ngã vào vòng tay đang chờ sẵn của người kia. Tôi yêu cầu họ đứng đối mặt với nhau và dựa vào nhau bằng cách đẩy hai bàn tay mở vào nhau. Tôi bảo họ bắt chước chuyển động của người kia. Những cuộc đối thoại theo sau những trò chơi dần hé lộ nhiều hơn, ít phê phán hơn và thậm chí vui vẻ hơn. Bằng cách thực hiện những hành động đại diện cho sự bế tắc cảm xúc của họ bằng cơ thể nhưng không liên quan đến tính dục, họ có thể thấy được những khuôn mẫu kháng cự của mình.

"Tôi có thể để anh ấy lại gần," - Laura thú nhận, "nhưng không được quá gần. Tôi tin tưởng anh ấy, nhưng không nhiều. Tôi lúc nào cũng giữ khoảng cách, phải không?"

"Khi cô nghi ngờ sức hút của mình thì thật khó mà tin tưởng rằng Mitch ham muốn cô." - Tôi giải thích. "Thật dễ tìm lỗi ở anh ấy, và công bằng mà nói, anh ấy đem đến cho cô nhiều chuyện để xử lý,

hơn là đối diện với mức độ của sự tự hoài nghi của chính cô."

Mitch, người đã chỉ ra tính thụ động trong chuyện tình dục của Laura suốt nhiều năm, đã nhận ra được một vài vấn đề của riêng anh. "Tôi đoán là mình cũng không quá sáng tạo. Khi chúng tôi làm tình, tôi cảm thấy không thoải mái khi dẫn dắt. Tôi ghét phải thú nhận điều đó, nhưng tôi thích kiểu kháng cự thụ động nhất. Tôi là kẻ bất bại với kiểu đó." Tôi nhắc Mitch rằng khi anh ấy gặp Hillary, mối tình đầu của anh, cô cũng là người dẫn dắt. "Anh thực sự thể hiện được bản thân với tài hùng biện tuyệt vời trong lĩnh vực thể chất, nhưng anh phụ thuộc nhiều vào một người đối thoại quyền uy để có được cảm giác an toàn. Cho đến giờ, Laura vẫn chưa làm được như vậy."

Khi Mitch và Laura đến với tôi, tôi thấy ngại làm việc với họ. Họ xem tôi là nhà trị liệu "phương sách cuối cùng"; tôi là người thứ ba hoặc thứ năm (tôi cũng không nhớ nổi là thứ mấy) mà họ đến tham vấn trong hơn hai thập kỷ. Trong nhiều năm, họ đã tìm cách nói chuyện để thoát khỏi lối mòn. Nhưng rõ ràng là việc này không hiệu quả. Thay vào đó, họ tham gia vào một cuộc đấu khẩu đầy phòng thủ, thù địch và rồi tắt ngúm hoàn toàn. Họ đã giãi bày tâm sự rất nhiều,

nhưng điều đó phải mất một thời gian nữa mới đạt đến sự thân mật.

Tôi đủ hiểu biết để không giới hạn bản thân trong những thói quen của cách chữa trị bằng việc nói chuyện, khi nó trở thành những âm thanh vô nghĩa mà không đi đến đâu cả. Các bài tập đem đến một lăng kính thay thế nhằm kiểm tra những động năng của chúng. Việc thể hiện những vấn đề của họ bằng hành động đã mang đến cho chúng ta một tài liệu mới mẻ để đọc cùng nhau. Nó đủ mới lạ để khiến cho họ rung động mạnh, và phá vỡ thói quen ăn sâu bám rễ trong họ. Họ được kéo dài vào trong một lãnh thổ mới.

Trong công việc của tôi với các bệnh nhân, tôi từng nhấn mạnh rằng sự thân mật không vững chắc như bàn thạch, cũng không phải lúc nào nó cũng nhất quán. Nó gián đoạn, không liên tục, có chu kỳ lên xuống ngay cả trong những mối quan hệ tốt đẹp nhất. Nhà trị liệu gia đình *Kaethe Weingarten*[1] hướng chúng ta ra khỏi cách nhìn về sự thân mật như một đặc điểm tĩnh của một mối quan hệ; thay vào đó, bà xem nó như một phẩm chất của mối tương tác diễn

[1] *Theo* Kaethe Weingarten, 1991, "The discourses of intimacy: Adding a social constructionist and feminist view", *Family process*, 30, tr. 285–305.

ra trong những thời điểm bị cô lập và điều đó tồn tại cả bên trong và bên ngoài sự cam kết dài hạn. Có một sự đồng bộ giữa những đôi bạn nhảy, sự bất ngờ nhận ra nhau giữa những người xa lạ trên máy bay, sự liên đới của những người chứng kiến một thảm họa, sự công nhận lẫn nhau của những người sống sót - sau căn bệnh ung thư vú, chứng nghiện rượu, khủng bố, ly hôn. Giữa những chuyên gia và các đối tượng mà họ phục vụ có một sự thân tình - bác sĩ và bệnh nhân, nhà trị liệu và khách hàng, vũ nữ thoát y và khách quen. Mặc dù chúng ta mong đợi được trải nghiệm những khoảnh khắc rời rạc của sự công nhận trong các mối quan hệ đang tiến triển đó, những trải nghiệm đó không phải lúc nào cũng nói lên điều gì quan trọng. Chúng có thể xảy ra tùy theo hoàn cảnh, tự phát và vô thưởng vô phạt. Trước những tư tưởng đáng chú ý của Weingarten, tôi không còn xem các mối quan hệ có chứa đựng yếu tố thân mật hay không. Thay vào đó, tôi theo dõi khả năng tham gia vào một loạt tình huống thân mật của từng cặp đôi theo thời gian.

Đôi lúc sự bện chặt cảm xúc được thực hiện thông qua trò chuyện, nhưng thường thì không. Làm một

kệ sách cho người yêu của bạn, thay lốp đi trên tuyết cho xe hơi cho vợ bạn và học cách nấu xúp gà của mẹ anh ấy, tất cả đều truyền đi lời hứa hẹn về sự kết nối. Golde trong *Fiddler on the roof (Người chơi vĩ cầm trên mái nhà)* nhắc nhở chúng ta rằng ngay cả những hoạt động bình thường hằng ngày theo thời gian cũng sẽ dệt thành một tấm thảm kết nối phong phú. Eddie và Noriko, những bậc thầy về cách giao tiếp phi ngôn ngữ, có thể dạy cho chúng ta một bài học về những con đường khác để thể hiện tình yêu của mình. Khi chúng ta chỉ coi trọng những điều được tiết lộ qua ngôn từ thì ta đang tự làm hại bản thân. Vào thời điểm có thể dùng bất cứ cách nào để kết nối, chúng ta cần tôn trọng và nhận ra nhiều phương cách mà ta có thể kết nối cảm xúc với ai đó.

Chương 4

DÂN CHỦ ĐỐI ĐẦU VỚI TÌNH DỤC NÓNG BỎNG

Ham muốn và Chủ nghĩa quân bình không chơi theo cùng quy tắc

Không có dự luật về quyền tính dục nào có thể đứng vững trước vùng đất vô pháp và không thể thuần phục của sự tưởng tượng ái dục.[1]

Daphne Merkin

[1] Daphne Merkin, 2000, "The last taboo", *The New York Times*, December, 3.

Cách đây vài năm, tôi có tham dự một buổi thuyết trình tại hội nghị quốc gia, nơi diễn giả thảo luận về một cặp đôi tìm đến trị liệu tâm lý một phần vì sự suy giảm mạnh trong hoạt động tình dục của họ. Trước đây, họ từng hành động theo những tưởng tượng về kiểu thống trị và phục tùng. Nhưng giờ đây, sau khi sinh đứa con thứ hai thì cô vợ muốn làm tình theo cách truyền thống hơn, còn người chồng lại thích kiểu làm tình cũ, vì vậy mà họ gặp bế tắc. Người thuyết trình đã đi theo cách tiếp cận cho rằng việc giải quyết bế tắc tình dục của cặp đôi này đòi hỏi phải làm việc với những động năng cảm xúc trong cuộc hôn nhân của họ và việc họ mới lên chức cha mẹ. Nhưng trong cuộc bàn luận sau đó, khán giả tỏ ra không mấy hứng thú với mối quan hệ chung của cặp vợ chồng này, họ quan tâm hơn đến sự hiện diện của kiểu thống trị và phục tùng gây đảo lộn đời sống tình dục của họ.

Nhiều người tham gia đã hỏi rằng, ngay từ đầu, chứng bệnh lý nào có thể làm nền tảng cho nhu cầu của người đàn ông là vật thể hóa tình dục vợ mình, và mong muốn sống trong cảnh nô lệ của cô ấy? Một số người có thể phỏng đoán rằng vai trò làm mẹ đã khôi phục lại ý thức về phẩm giá của cô ấy, vì vậy giờ đây cô từ chối bị xem thường. Một số ý kiến thì cho rằng thế bế tắc phản ánh những khác biệt giới

muôn thuở: đàn ông có xu hướng theo đuổi sự riêng biệt, quyền lực và sự kiểm soát, trong khi phụ nữ thì khao khát sự gắn kết và gắn bó yêu thương. Song những người khác thì vẫn tin chắc rằng những cặp vợ chồng kiểu này cần nhiều sự gắn kết thấu hiểu hơn để chống lại khuynh hướng rơi vào một mối quan hệ bị thúc đẩy bởi quyền lực và sự bạo hành ẩn tàng. Điều mà những lời bình luận ấy thể hiện rõ ràng là ẩn ý không nói thành lời rằng những hành vi tình dục như vậy vốn đang làm mất phẩm giá của phụ nữ, một lời quở trách đối với khái niệm về bình đẳng giới và đối chọi với một cuộc hôn nhân tốt đẹp, lành mạnh.

Sau hai tiếng đồng hồ nói chuyện về tình dục, cả nhóm chưa một lần đề cập đến "khoái cảm" hay "sự khêu gợi", vì vậy tôi quyết định lên tiếng. Tôi nói rằng liệu tôi có phải là người duy nhất cảm thấy ngạc nhiên trước thiếu sót này hay không? Vì xét cho cùng thì tình dục hoàn toàn là sự đồng thuận. Có thể người phụ nữ không còn muốn bị chồng trói nữa, vì bây giờ cô ấy đã có một đứa bé liên tục bấu chặt lấy bộ ngực của mẹ, trói cô ấy còn chặt hơn những sợi dây thừng. Chẳng lẽ khán giả không có những sở thích tình dục của riêng mình, những sở thích mà họ thấy không cần phải giải thích hay biện minh ư? Tại sao lại mặc định rằng phải có điều gì đó bệnh hoạn

và đồi bại trong trò chơi khiêu dâm của cặp đôi này? Chính xác hơn, tôi tự hỏi, liệu một phụ nữ quá sẵn sàng vào vai phục tùng cũng là một thách thức lớn đối với sự phải đạo chính trị? Liệu nó có đe dọa quá mức đến quan niệm về một người phụ nữ an toàn, mạnh mẽ nhưng lại yêu thích thực hiện theo những tưởng tượng tình dục về sự phục tùng không? Liệu sự thừa nhận như vậy có làm mất đi thẩm quyền đạo đức của phụ nữ không? Có lẽ những người tham gia hội nghị này e ngại rằng nếu phụ nữ tiết lộ những ham muốn như vậy thì bằng cách nào đó, họ sẽ chấp thuận sự thống trị của đàn ông ở khắp mọi nơi - trong kinh doanh, nghề nghiệp chuyên môn, chính trị và kinh tế. Có lẽ những ý tưởng về tình dục thống trị và phục tùng, người chinh phục và kẻ nô lệ, người tấn công và kẻ đầu hàng (bất kể đối tác đóng vai nào) không thể đứng ngang hàng được với những lý tưởng về sự công bằng, thỏa hiệp và bình đẳng đang làm nền tảng cho hôn nhân ngày nay.

Với tư cách là một người ngoài cuộc với xã hội Mỹ, tôi ngờ rằng những thái độ mà tôi nhìn thấy trong cuộc họp này phản ánh những giả định sâu xa hơn về văn hóa. Phải chăng các bác sĩ lâm sàng trong căn phòng này tin rằng những thói quen tình dục của cặp vợ chồng này, cho dù là tình dục đồng thuận

và hoàn toàn mang tính bất bạo động, là quá phóng túng và "lập dị", vì thế mà không phù hợp và vô trách nhiệm đối với công việc rất nghiêm túc và đáng suy ngẫm là duy trì một cuộc hôn nhân và gây dựng một gia đình chăng? Cứ như thể khoái cảm tình dục và tư tưởng dâm dục đi lạc vào những con đường kỳ dị của huyễn tưởng và vui chơi, đặc biệt là những trò chơi liên quan đến sự gây hấn, tấn công và quyền lực, cần phải rút khỏi tiết mục của những người trưởng thành có tinh thần trách nhiệm trong các mối quan hệ yêu thương và cam kết.

Sau hội nghị, tôi đã tham gia vào nhiều cuộc đối thoại gay gắt với các nhà trị liệu cho cặp đôi đến từ Nam Mỹ, Trung Đông và châu Âu. Chúng tôi nhận ra rằng chúng tôi đều cảm thấy tương đối khác biệt với thái độ về tình dục của người Mỹ, nhưng việc nhận ra những điểm khác biệt về văn hóa không phải điều dễ dàng. Với một chủ đề đầy rẫy những điều cấm kỵ như biểu lộ tình dục, việc khái quát hóa là một vấn đề nan giải. Nhưng nếu tôi có thể mạo hiểm đưa ra một nhận định kém tao nhã thì tôi xin nói là chủ nghĩa quân bình, tính thẳng thắn và chủ nghĩa thực dụng đã ăn sâu vào nền văn hóa Mỹ và chắc chắn là ảnh hưởng đến cách mà ta suy tư về trải nghiệm yêu đương và làm tình. Ngược lại, những

thái độ của dân châu Âu và người Mỹ Latinh đối với tình yêu có xu hướng phản ánh những giá trị văn hóa khác và nhiều khả năng thể hiện cho những động năng của sự quyến rũ, tập trung vào thú vui nhục dục và khái niệm về nguyên tắc bổ sung (tức là trở nên khác biệt nhưng bình đẳng) hơn là giống nhau một cách tuyệt đối.

Chính trị trong phòng ngủ

Một số nét nổi bật nhất của nước Mỹ - niềm tin vào dân chủ, sự bình đẳng, xây dựng sự đồng thuận, thỏa hiệp, công bằng và khoan dung với nhau - khi mang vào phòng ngủ một cách quá khó hiểu thì có thể gây ra sự chán chường trong chuyện chăn gối. Ham muốn tình dục và công dân ưu tú không tuân theo những quy tắc giống nhau. Và trong khi chủ nghĩa quân bình khai sáng tượng trưng cho một trong những tiến bộ vĩ đại nhất của xã hội hiện đại thì nó có thể gây ảnh hưởng tai hại trong địa hạt tình ái.

Elizabeth đã dành 20 năm để dẫn dắt Vito từ truyền thống về bản lĩnh đấng mày râu ở miền Nam nước Ý đến sự bình đẳng hậu nữ quyền ở ngoại ô New York. Khi anh ấy bảo "Tôi cho rằng chúng tôi cặp kè nhiều hơn," bằng một tông giọng nghe vẫn

giống như của Don Vito Corleone, tôi đã biết sự biến đổi văn hóa đã diễn ra nhiều ra sao. Elizabeth là một phụ nữ chừng ngoài bốn mươi tuổi, tự miêu tả về mình là người "siêu trách nhiệm." Cô là một nhà tâm lý học đường, chăm sóc sức khỏe tâm lý của hơn 400 học sinh tiểu học, ngoài việc lo toan hầu hết mọi việc trong gia đình của cô ấy. "Tôi luôn luôn làm điều đúng đắn. Tôi lúc nào cũng nghĩ tới công việc. Tôi sẽ lập một danh sách và thực hiện theo nó. Về phương diện nào đó thì nó luôn suôn sẻ. Và tôi có những mối quan hệ mà tôi luôn luôn đóng vai trò người điều phối, có thẩm quyền và nắm quyền kiểm soát, đó vốn là công việc của tôi. Dường như chẳng có lúc nào mà tôi có thể buông thả bản thân, cảm thấy thoải mái và phù phiếm hay thậm chí là hơi vô trách nhiệm một chút." Elizabeth dừng lại và cười ngượng ngùng. "Rồi tôi gặp Vito và phát hiện ra mình bị thu hút trước kiểu phục tùng trong chuyện tình dục nhiều ra sao. Điều đó có thể không phù hợp với cách mà trước giờ tôi vẫn luôn nhìn nhận về bản thân, hay cách mà người khác nghĩ về tôi, nhưng đó là sự thật."

"Vì tình dục là nơi mà cô có thể đánh mất quyền kiểm soát một cách an toàn?" - Tôi hỏi.

"Phải."

"Đó là một lĩnh vực mà cô không cần phải đưa ra quyết định, nơi mà cô không cần phải chịu trách nhiệm với bất cứ ai khác?"

"Với tôi thì nó giống như một kỳ nghỉ." - Cô giải thích. "Tôi không cần phải trang điểm. Tôi không cần phải trả lời điện thoại. Tôi không cần phải chịu trách nhiệm. Cảm giác giống như đang sống ở một hòn đảo xa xôi, tuyệt vời, cách xa đời sống thường ngày của tôi. Tôi có thể bước ra khỏi thế giới của mình và trở thành người khác, thật gợi cảm và hơi phóng đãng." Elizabeth muốn bị đối xử thô bạo, muốn được sai bảo như thể, thông qua bản thể tình dục của cô, cô có thể sửa chữa sự mất cân bằng trong cuộc sống của mình và lại làm đầy một điều gì đó quan trọng. Cô thích cảm giác bị bỏ rơi đi cùng với cảm giác mất quyền lực. Và tôi sẽ nói thêm rằng cô cũng thích chơi đùa trong cấm địa của sự bất bình đẳng.

"Khi anh ấy mạnh bạo với tôi, điều đó làm tôi cảm thấy mình thật khêu gợi. Nó gây thêm căng thẳng. Giống như anh ấy thèm muốn tôi phát điên đến nỗi mất kiểm soát bản thân." - Elizabeth cho hay. Vito nhanh nhảu đáp lời: "Cô ấy cũng không kiểm soát được bản thân. Khi cô ấy đầu hàng, tôi biết mình là người quyến rũ không cưỡng lại được."

Trước thực trạng phũ phàng của bạo lực, cưỡng hiếp, buôn người, nội dung khiêu dâm về trẻ em, tội phạm, đòi hỏi chúng ta kiểm soát chặt chẽ đối với sự lạm dụng quyền lực đang thâm nhập vào chính trị về tình dục. Tuy nhiên, cái thi vị của tình dục thường là không đúng đắn về mặt chính trị, nó lớn mạnh nhờ trò chơi quyền lực, đảo ngược vai trò, những lợi thế bất công, những đòi hỏi độc đoán, sự thao túng đầy quyến rũ và sự tàn nhẫn tinh tế. Đàn ông và phụ nữ Mỹ được định hình bởi phong trào nữ quyền và những lý tưởng bình đẳng của nó, thường thấy mình bị thách thức trước những điều mâu thuẫn ấy. Chúng ta sợ rằng việc chơi đùa với sự mất cân bằng về quyền lực trong tình dục, thậm chí trong một mối quan hệ đồng thuận giữa những người trưởng thành, có nguy cơ lật đổ sự tôn trọng cần thiết cho các mối quan hệ của con người.

Tôi tuyệt nhiên không kêu gọi đảo ngược lịch sử hay một chương trình chống lại chủ nghĩa nữ quyền. Bất kỳ cuộc thảo luận nào về các cặp đôi thời hiện đại và tình dục sẽ bị coi là sai lầm tai hại nếu không nhận ra sức ảnh hưởng to lớn và vô cùng hữu ích của chủ nghĩa nữ quyền trong việc định hình nên đời sống gia đình người Mỹ. Phong trào phụ nữ tìm cách loại

bỏ những bất bình đẳng về giới tính thâm căn cố đế và tìm ra những cấu trúc duy trì sự thống trị của nam giới trong mọi lĩnh vực cuộc sống, bao gồm cả chuyện tình dục. Nó khuyến khích thứ tiêu chuẩn kép cổ vũ đàn ông thử nghiệm tình dục, thậm chí còn xem đó như một giai đoạn phát triển cần thiết, nhưng lại ngăn cấm sự tò mò về tình dục ở phụ nữ. Tiêu chuẩn kép tương tự này cũng đòi hỏi ở phụ nữ sự chung thủy về mặt tình dục, trong khi lại nhắm mắt làm ngơ với những người đàn ông ong bướm vì "đàn ông là thế".

Những khác biệt về giới tính cùng những cấm kỵ và cấm đoán sau đó của chúng từ lâu được xem là những mệnh lệnh cấp bách, có nguồn gốc sinh học và do đó là bất di bất dịch. Trên thực tế, chủ nghĩa nữ quyền cho thấy những chân lý hiển nhiên và đặc điểm không thể bàn cãi này là những cấu trúc xã hội củng cố một trật tự về giới tính có từ lâu đời—một cấu trúc rõ ràng là ưu ái cho đàn ông. Những cuốn sách như *Our Bodies, Ourselves và The Women's Room* ra đời nhằm khôi phục ý thức về quyền sở hữu tình dục của phụ nữ, cả về mặt pháp lý lẫn tâm lý và giải phóng họ khỏi những ràng buộc chi phối khả năng tình dục của phụ nữ. Khoái cảm tình dục ở phụ nữ chưa thể giải thoát cho đến khi nào phụ nữ tương đối

an toàn trước những mối nguy hiểm thường gặp và có thật gắn liền với chuyện tình dục. Những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục, cưỡng hiếp và mang thai ngoài ý muốn không chỉ đem đến nỗi ô nhục mà còn khiến người phụ nữ bị ruồng bỏ, chuyện sinh nở thì luôn ẩn chứa nguy cơ tử vong.

Các nhà nữ quyền thời kỳ đầu quan tâm nhiều đến chủ đề về chủ quyền tình dục hơn là khoái cảm, bởi họ cho rằng, chuyện cần thì làm trước. Chừng nào đàn ông còn nắm quyền thống trị hoàn toàn đời sống chính trị và công việc, chừng nào phụ nữ còn phụ thuộc kinh tế vào đàn ông, chừng nào gánh nặng chăm con bị trút hết lên vai phụ nữ (đánh đổ ngay cả những cặp vợ chồng sống theo lối bình đẳng nhất) thì bạn không thể nói đến chuyện giải phóng tình dục phụ nữ. Rõ ràng là các nhà nữ quyền người Mỹ đã đạt được những bước tiến quan trọng trong mọi khía cạnh đó trong cuộc sống của người phụ nữ; có thể hiểu được là nếu thiếu chúng thì sẽ chẳng có quyền tự do, tình dục thực sự và những thứ khác.

Song những tiến bộ này cũng lén mang đến một số hậu quả ngoài mong muốn. Không phủ nhận những thành tựu quan trọng đó về mặt lịch sử, nhưng tôi tin

rằng việc nhấn mạnh vào sự bình đẳng và tôn trọng tình dục - xóa sạch mọi biểu hiện của quyền lực, gây hấn và phạm tội là điều mâu thuẫn đối chọi với ham muốn nhục dục của đàn ông cũng như phụ nữ.

Không gian giới hạn của tư tưởng tình dục

Elizabeth và Vito đã nỗ lực để có một cuộc hôn nhân công bằng, nhưng chuyện tình dục lại đưa họ đến một nơi khác. Sự chênh lệch quyền lực khó mà chấp nhận được trong mối quan hệ tình cảm với Vito chính xác lại là thứ kích thích ham muốn tình dục ở Elizabeth. Lúc đầu, cô cảm thấy xấu hổ khi tiết lộ về khuynh hướng tình dục của mình. Nó không phù hợp với hình ảnh về bản thân cô như một phụ nữ quyền lực và tự do. "Tôi đã khổ sở để chấp nhận được thứ làm tôi thấy hứng tình. Tôi rối bời trước những huyễn tưởng của mình trong một thời gian dài. Chịu khuất phục không phải là con người của tôi. Tôi đã mất nhiều năm để dung hòa được giữa những thứ kích thích tôi với niềm tin chính trị của tôi. Ở đâu đó trong cuộc hôn nhân, con cái và sự nghiệp, tôi nhận ra đã đến lúc cần dừng giấu giếm, ngừng giả vờ và nhất là ngừng xin lỗi vì bản chất con người mình và

tôi đang thèm khát thứ gì trên đời. Già đi cũng tốt. Tôi không cảm thấy mình cần phải thanh minh cho bản thân. Có lẽ đó chính là ý nghĩa của sự giải phóng tình dục."

Rất nhiều phụ nữ thấy khó mà chấp nhận việc ham muốn phục tùng tình dục. Nhưng bước ra khỏi bản thân chính xác là thứ mà tư tưởng dâm dục cho phép chúng ta thực hiện. Trong ái tình, chúng ta đạp lên những giới hạn về văn hóa; những cấm đoán mà chúng ta cố bênh vực ngoài ánh sáng lại thường là những thứ mà chúng ta thích vi phạm trong bóng tối. Đó là một không gian thay thế, nơi mà ta có thể được an toàn trải nghiệm những điều cấm kỵ của chúng. Trí tưởng tượng dâm dục có sức mạnh vượt qua lý trí, quy ước và những rào cản xã hội.

Tôi càng chỉ ra những căng thẳng tồn tại trong việc giác ngộ về khoái lạc thì dường như Elizabeth càng cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Tôi nói tiếp: "Tất nhiên là không có gì đáng sợ hơn sự mất kiểm soát thực sự trong 'thực tế'. Nhưng ý nghĩa của tưởng tượng là nó cho phép cô vượt qua những ràng buộc về đạo đức và tâm lý trong cuộc sống thường nhật của cô." Trong biểu hiện phóng khoáng của bản năng tình dục, chúng ta chiều theo những thôi thúc ngang bướng

của mình và những phần khủng khiếp, bị phủ nhận của bản thân ta. Mordechai Gafni[1], một học giả về chủ nghĩa thần bí Do Thái, lý giải rằng những huyễn tưởng cũng giống như tấm gương. Chúng ta giữ chúng ở trước mặt để nhìn thấy những thứ ở đằng sau. Chúng ta phát hiện ra những hình ảnh về bản thân mà thường không tiếp cận được. Nếu sự cam kết đòi hỏi ta đánh đổi tự do để có sự an toàn thì khi ấy tư tưởng dâm dục là "cửa ngõ" để quay lại với tự do. Trong trí tưởng tượng rộng mở, chúng ta khám phá ra sự tự do cho phép chúng ta chịu đựng được những giới hạn của thực tế.

Chính những động năng của quyền lực và sự kiểm soát có thể là thách thức trong một mối quan hệ tình cảm, khi được khêu gợi thì có thể trở nên vô cùng đáng thèm khát. Trong tâm trí khiêu dâm, chúng ta mang vào nhiều thành phần gây khó chịu của tình yêu - sự phụ thuộc, quy hàng, ghen tuông, gây hấn, thậm chí thù địch - và chuyển hóa chúng thành những nguồn kích thích mạnh mẽ. Bệnh nhân của tôi, Oscar, không thể chịu nổi việc bị cô vợ hống hách của mình sai bảo, nhưng anh ấy lại thích được sai khiến

[1] Mordechai Gafni, 2003, "On the Erotic and the Ethical", *Tikkun Magazine*, April–May.

bởi cô một cách gợi tình. Khi cô thét ra mệnh lệnh rửa chén đĩa, cảm giác đó làm anh nhớ lại căn bếp của mẹ mình. Nhưng anh không cảm thấy đây là mối đe dọa thoái lui khi tắt đèn. Thứ anh căm ghét trong phạm vi gia đình lại trở thành lựa chọn của anh trong phạm vi tình dục. Maxwell, người không ngừng để mắt đến cô bạn gái xinh đẹp được nhiều người ái mộ của anh, liên tục nhắc đến họ khi anh làm tình với cô ấy. Những gì gây đe dọa ở nơi công cộng lại trở thành điều gây thích thú ở chốn riêng tư. Anh ấy đánh cược những nỗi sợ hằng ngày của mình thành thứ quyến rũ về đêm. Và Elizabeth, người phụ nữ ưa nắm quyền chỉ huy, lại thích được nghỉ ngơi khi Vito tiếp quản "trên giường". Cô không cảm thấy ngột ngạt trước sự kiểm soát của anh ấy. Ngược lại, cô cảm thấy mình được chăm sóc. Và cô có một sự tôn trọng mới mẻ dành cho anh khi "Để thay đổi một chút, anh ấy biết cần phải làm gì." Sự kiểm soát của anh ấy đem đến cho cô một vật chứa an toàn mà cô có thể giải phóng bản ngã dâm dục của mình. Sự mất cân bằng quyền lực vừa an toàn vừa quyến rũ vừa mang tính che chở và tự do cùng một lúc.

Sức mạnh lật đổ

Một số người cho rằng khao khát phục tùng của Elizabeth không khác gì một sự tái diễn kiểu thống trị truyền thống của đàn ông. Họ cho rằng những hành vi tình dục được sắp đặt mà trong đó một người đóng vai kẻ thống trị và kiểm soát, còn người kia thì yếu đuối và thụ động, vốn mang tính áp bức và có tôn ti thứ bậc, không khác gì việc chơi lại trò phân biệt giới tính của chế độ phụ quyền. Nhưng tù nhân hiếm khi nào lại có mong muốn giả vờ rằng họ là tù nhân. Chỉ những người tự do mới có thể lựa chọn cách giả vờ mình là tù nhân. Theo tôi, việc có thể diễn vai phần nào giúp bạn thấy rõ là mình không còn bị chúng kiểm soát nữa. Việc chơi đùa có khả năng phá vỡ quan niệm về sự phân loại giới tính. Đối với Elizabeth, bị kiểm soát về mặt tình dục, bản thân nó là một hành động lật đổ mà cuối cùng lại là sự giải phóng. Điều tương tự cũng đúng với Marcus, người đứng đầu bộ phận nghiên cứu và phát triển của một công ty phần mềm quốc tế lớn. Anh ấy là tuýp đàn ông A cổ điển: có tính cạnh tranh, tham vọng, dành nhiều thời gian ở trên bầu trời hơn là dưới mặt đất. Tính cách cứng rắn và hiếu chiến đã biến anh trở thành một nhà lãnh đạo thiên bẩm trong lĩnh vực đầy cạnh tranh của mình.

Từ "quyền lực" gắn liền với nhiều hoạt động của anh ấy và thường xuất hiện trong cuộc nói chuyện của anh: những bước đi đầy quyền lực, uống thức uống dành cho người quyền lực, bữa ăn trưa quyền lực và sạc lại năng lượng trong giấc ngủ 10 phút. Và lúc rảnh rỗi, anh ấy thích một cú đét mông đã tay.

Marcus đến nhà bạn gái sau một ngày dài làm sếp ở công ty. Với một nữ cường nhân trong chuyện giường chiếu, một mẫu phụ nữ thích thống trị, anh tạm thời quên đi việc nắm quyền kiểm soát. Khi bạn gái anh nắm quyền, trong vai nữ thống trị thì anh có thể đầu hàng, vì anh biết rằng cô ấy có thể chịu được sức mạnh của những cú thúc của anh. Vai kẻ quy hàng không chỉ thỏa mãn dục vọng mà còn nuôi dưỡng khía cạnh cảm xúc của anh. Giống như Elizabeth, Marcus được trải nghiệm một khía cạnh bị chôn vùi nhưng quan trọng của bản thân trong tấm gương tình dục. Trong nền văn hóa của chúng ta, tính thụ động bị xem là đàn bà và yếu đuối. Hậu quả là nó gây ra xung đột cảm xúc lớn đối với đàn ông (và với nhiều phụ nữ). Nhưng điều đó không loại trừ được nó khỏi tâm thức của chúng ta hay khiến nó trở nên kém phần hấp dẫn. Marcus sợ đầu hàng bao nhiêu thì anh lại càng thèm khát nó bấy nhiêu. Huyễn tưởng của anh cho phép một mức độ thụ động có giới hạn,

một sự an toàn trở về vòng tay mẹ nhưng được che đậy. Và mặc dù anh ấy không hứng thú với những lý giải tâm lý hạng nặng hay đầy trí tuệ về "động cơ" của mình thì những khuynh hướng tình dục của anh thách thức khuôn mẫu về phân bổ quyền lực luôn luôn thấy đàn ông ở thế thượng phong.

Không có tình yêu nếu thiếu sự căm ghét

Những người bảo vệ cho sự thân mật thời hiện đại - với các chuyên gia tư vấn về hôn nhân và các tác giả tự lực ở tuyến đầu - liên tục tìm cách hóa giải vấn đề gai góc về quyền lực trong các mối quan hệ cam kết. Quan hệ đối tác lý tưởng được cho là một trong những sự bình đẳng tuyệt đối trong mọi phương diện của mối quan hệ, như thể, với cái cân trong tay, chúng ta có thể đo lường quyền lực về định lượng. Nhiều người trong chúng ta đắm chìm trong hệ tư tưởng về công bằng và tương hỗ này, không muốn chịu thiệt thòi.

Nhưng thực tế là khả năng đàm phán là một phần trong tất cả các mối quan hệ của con người. Chúng ta dễ dàng nhận thấy điều này nhất khi nó được thể hiện một cách công khai, thông qua uy quyền, ép

buộc, bắt nạt, gây hấn và trách phạt. Người có quyền lực thực thi các biện pháp trừng phạt và khen thưởng tùy thuộc vào mức độ tuân thủ của người kia theo ý của anh hay cô ta. Nhưng kẻ yếu cũng có quyền lực. Sự chiều theo, sự thụ động, che giấu, lấy lòng và sống có đạo đức của nạn nhân là những biểu hiện cho sức mạnh của họ. Quyền lực và mất cân bằng quyền lực là điều không thể tránh khỏi.

Ethel Spector Person, trong cuốn *Feeling strong* (tạm dịch: *Cảm giác mạnh mẽ*), đã viết rằng chúng ta trước tiên học được những khác biệt về quyền lực trong mạng lưới quyền lực ở gia đình của chúng ta. "Tất cả các mối quan hệ quyền lực, mọi ham muốn, cho dù là ham muốn thống trị hay phục tùng, đều có nguồn gốc tâm lý từ thực tế rằng chúng ta đều từng là những đứa trẻ có bố mẹ to lớn, và nguồn gốc hiện sinh của chúng trong cảm giác của chúng ta rằng ta là con người nhỏ bé trong một thế giới rộng lớn nằm ngoài tầm kiểm soát mà chúng ta cần có khả năng chế ngự."[1] Thời thơ ấu của chúng ta là quá trình huấn luyện cơ bản của ta về các chiến thuật quyền lực. Ta có ý muốn của riêng ta và cha mẹ ta cũng thế. Chúng ta đòi hỏi; họ phản đối. Chúng ta mặc cả cho những

[1] Ethel Spector Person, 2002, *Feeling strong: The achievement of authentic power*, New York: Morrow.

thứ ta muốn; họ nói cho ta biết những thứ mà chúng ta có thể có. Chúng ta học cách kháng cự và chúng ta học cách đầu hàng. Trong điều kiện tốt nhất thì chúng ta học được cách cân bằng, cách dàn xếp và thấu hiểu.

Tất cả những hoán vị này về quyền lực đều liên quan đến khía cạnh thân mật ở tuổi trưởng thành của chúng ta, và giới tính cũng là một vấn đề. Các bé trai và bé gái trải qua một sự khởi đầu hoàn toàn khác nhau trong việc sử dụng quyền lực. Đàn ông lão luyện trong việc thể hiện quyền lực trực tiếp, còn phụ nữ thì thể hiện một cách gián tiếp. Có thể thấy rõ những khác biệt này trong các kịch bản tình dục của chúng ta.

Khi trưởng thành, chúng ta tìm kiếm sự kiểm soát một phần như một cơ chế phòng vệ chống lại tính dễ bị tổn thương cố hữu trong tình yêu. Khi chúng ta đặt hy vọng vào một người thì sự phụ thuộc của ta sẽ tăng vọt. Những hụt hẫng và thất vọng của chúng ta cũng vậy. Nỗi bất lực của chúng ta càng lớn thì nguy cơ bị sỉ nhục càng nhiều. Càng tha thiết điều gì đó, ta càng tức giận khi không có được. Trẻ con hiểu điều này; những người yêu nhau cũng vậy. Không ai có thể đưa chúng ta đến điểm sôi nhanh bằng người

yêu của ta (có lẽ ngoại trừ bố mẹ ta, vị trí gốc của cơn thịnh nộ đối với sự lệ thuộc). Tình yêu luôn luôn đi cùng với sự căm ghét.

Mặc dù chúng ta sợ mức độ của sự phụ thuộc của bản thân mình thì nhiều người thậm chí còn khiếp sợ mức độ thịnh nộ của họ nhiều hơn. Chúng ta sử dụng đến những biến đổi quan hệ rắc rối nhằm giữ tất cả quá trình đốt cháy này trong tầm kiểm soát. Song những cặp đôi thực thi thành công nhất mô hình êm ái này hiếm khi nào là những đôi yêu nhau say đắm. Khi chúng ta nhầm lẫn giữa sự quyết đoán với tính gây hấn, dẹp bỏ sự riêng tư, điều chỉnh những ham muốn của ta và biện minh cho thái độ thù địch của mình, chúng ta tạo ra một không khí trầm lắng mang lại cảm giác an tâm nhưng không hề kích thích. Stephen A. Mitchell[1] đưa ra quan điểm rằng khả năng kiềm chế tính hung hăng là điều kiện tiên quyết cho khả năng yêu thương. Chúng ta phải dung chứa sự hung hăng của mình thay vì thủ tiêu nó. Anh giải thích rằng "Sự giảm sút của tính lãng mạn, sự suy giảm của ham muốn không phải do sự hung hăng làm ô uế tình yêu, mà do người ta thiếu khả năng duy trì sự căng thẳng cần thiết giữa chúng."

[1] Stephen A. Mitchell, 2002, *Can love last?: The fate of romance over time*, Sđd, tr.144.

Jed và Coral

Jed là người khiêm nhường. Anh là một kiến trúc sư ôn hòa, dịu dàng, cạo râu sạch sẽ, tài năng và giỏi ăn nói. Anh ấy tử tế, không bao giờ thích khiêu khích ai. Nhưng trong chuyện ấy thì anh lại là người đàn ông khác. Jed khám phá ra tính S-M (bạo dâm) từ thời niên thiếu, và trong nhiều năm, anh ấy dùng tư tưởng dâm dục như một nơi để bộc lộ tính gây hấn. Anh ấy thích roi da, bề mặt cứng, dây xích và còng tay. "Tôi từng là người nhút nhát, và thật khó để tôi tự khẳng định bản thân. Nhưng đồng thời tôi cũng là người hay nổi giận, tôi không biết mình sẽ đi về đâu nữa. Tôi rất sợ làm tổn thương người khác, vì vậy tôi che giấu tất cả chuyện này trong lòng."

"Tôi có thể hiểu được tại sao S-M lại cuốn hút anh đến thế." - Tôi đáp lại. "Anh có thể đưa ra yêu cầu mà không sợ làm tổn thương ai. Mật mã rõ ràng, thương lượng trước, tạo cho anh cảm giác an toàn. Về mặt tình cảm, anh có xu hướng đặt người khác lên trên hết. Còn sự thống trị tình dục là một cách để anh vượt qua uy quyền tối cao của người khác. Nó là một đáp án khôn khéo cho xu hướng phụ thuộc cảm xúc đặc thù của anh."

"Chính xác." - Anh nói. "Nhưng đồng thời, chị biết đấy, vấn đề cũng liên quan đến nhu cầu của họ. Tôi đang làm hài lòng họ - đó là điểm mấu chốt. Họ cũng muốn điều đó. Họ phải thực sự thích nó, nếu không thì nó là điều mà tôi không thể chấp nhận."

Trong nhiều năm, Jed né tránh việc nghiêm túc với phụ nữ. Sự gần gũi khiến anh cảm thấy bị hủy hoại. Bị ám ảnh bởi cậu bé nhút nhát của chính mình trong quá khứ, anh ghê sợ cảm giác phụ thuộc và bất lực. "Coral là người phụ nữ đầu tiên tôi từng yêu, người mà tôi không có cảm giác mắc nợ. Tôi không cần phải luôn luôn cảnh giác để không bị nuốt chửng bởi mối quan hệ."

Ngày nhỏ, Jed là người đơn độc, ít bạn bè và dành phần lớn thời niên thiếu của mình để đọc khoa học viễn tưởng và nghe nhạc heavy metal trong phòng. Coral, người lớn lên trong cùng khu dân cư, thậm chí suýt quên mất anh ấy từ thời trung học. Cô ấy là người xinh đẹp, hướng ngoại và nổi tiếng. Cô biên tập cuốn niên giám. "Tôi không có tên trong danh sách hạng A, nhưng tôi đã đạt được một địa vị đáng kính trọng." Đến nay, Coral có rất nhiều bạn bè. Cô ấy là trung tâm của các mối quan hệ xã hội của mình, và cô có rất nhiều sở thích để bổ trợ cho sự nghiệp đang thăng tiến của mình là nhà làm phim tài liệu.

Mười một năm sau khi tốt nghiệp trung học, họ tình cờ gặp nhau tại một đám cưới. Jed đã học cách che đậy tính nhút nhát của anh bằng cách châm biếm, còn Coral thì bị thu hút bởi óc hài hước siêu phàm và năng lực trí óc của anh ấy. Không thể phủ nhận thực tế là anh đã hóa thành một anh chàng rất điển trai. Cô tin chắc rằng mình sẽ rời khỏi bữa tiệc với số điện thoại của anh ấy, vì cô biết mình phải là người ra tay trước. Rồi họ bắt đầu hẹn hò, và đã bên nhau được sáu năm.

Jed và Coral có sự tương hợp tuyệt vời trong hầu như mọi lĩnh vực của cuộc sống, nhưng trong chuyện ấy thì họ có những điểm nhạy cảm rất khác biệt. "Tôi không hiểu những thôi thúc của anh ấy đến từ đâu." - Cô cho biết. "Tôi chưa từng gặp phải chuyện này trước đây. Tôi đã từng làm chuyện ấy với nhiều đàn ông, có nhiều thứ quái đản kích thích tôi. Chỉ là tôi không hợp với kiểu này - có thể tại vì tôi lớn lên trong thế giới nữ quyền đề cao cách cư xử đúng đắn và tôn trọng phái đẹp. Theo một nghĩa nào đó, tôi cảm thấy không được tôn trọng. Tôi có cảm giác mình thật rẻ tiền, lòe loẹt và nó làm tôi cảm thấy mình giống như..."

"Như một cô nàng lẳng lơ?" - Tôi hỏi cô ấy.

"Không, tôi không cho rằng có gì sai với việc là một người lẳng lơ. Tôi đã từng như vậy trong một thời gian dài. Nó chỉ làm tôi cảm thấy mình ít được khao khát. Tôi không cảm thấy chuyện ấy liên quan tới tôi. Nó hoàn toàn chẳng liên quan đến tôi, và vì thế mà tôi không cảm thấy gắn kết với nó hay được thúc đẩy bởi nó hay có hứng thú với nó. Liệu điều này có hợp lý không?"

"Phải, có lý." - Jed trả lời. "Nhưng với tôi thì tôi không xem điều đó là quên mất cô, quên mất danh tính của cô. Tôi xem nó như là tôi đang tôn trọng cô bằng việc sẵn sàng bước ra khỏi bộ áo giáp phòng thủ của tôi và nói 'Vâng, tôi đủ tin tưởng nơi em để cho em nhìn thấy điều này.'"

Để chúng tôi tiến lên, Jed và Coral, mỗi người cần phải ý thức mạnh mẽ hơn về người kia từ đâu mà đến. Chúng tôi làm một bài tập mà trong đó họ chia một mảnh giấy bằng cách vạch một đường thẳng xuống chính giữa, sau đó từng người viết ngay xuống giấy những liên tưởng của họ về từ "tình yêu" ở phía bên trái. Tôi cho họ những gợi ý: "Khi tôi nghĩ về tình yêu, tôi nghĩ đến..." "Khi tôi yêu, tôi cảm thấy..." "Khi tôi được yêu, tôi cảm thấy..." "Trong tình yêu, tôi tìm kiếm..." Ngay khi làm xong, họ chuyển sang viết câu

trả lời cạnh những gợi ý ở phía bên phải: "Khi tôi nghĩ về tình dục, tôi nghĩ đến..." "Khi tôi khao khát, tôi cảm thấy..." "Khi tôi được khao khát, tôi cảm thấy..." "Trong tình dục, tôi tìm kiếm..."

Bài tập này tuy đơn giản nhưng rất hiệu quả. Trước tiên, vì nó thể hiện chính xác cách mà tình yêu và ham muốn được phân tích trong tâm trí mỗi bên - chúng tách biệt thế nào và đan xen với nhau ra sao. Thứ hai, nó cho phép tôi xem xét sự phù hợp của những cách sắp đặt này giữa hai người. Đúng như tôi nghĩ, Jed và Coral trải nghiệm về tình dục theo những cách trái ngược nhau, và họ tìm đến tình dục vì những thứ khác nhau. Coral tìm kiếm sự gắn kết thân mật thông qua tình dục và tình yêu làm đầy ham muốn của cô ấy. Cô ấy gắn tình yêu với sự ấm áp và an toàn. Khi được yêu thương, cô cảm thấy an toàn. Được ham muốn cũng tương tự như vậy. Với cô ấy, tình dục thì đầy lạc quan, hy vọng, lành mạnh và rực rỡ. "Tôi đã kết nối với những người mà tôi từng lên giường. Ngay cả trong những cuộc tình một đêm, tôi vẫn mỉm cười ra đi, tin rằng tôi đang yêu. Tôi phải rút ra bài học rằng tình dục và tình yêu không phải luôn luôn là một, rằng tôi không cần phải cưới mọi đàn ông mà *tôi đã ngủ với họ.*"

Đối với Jed, kết nối thân mật xuất hiện sau sự thật, tình yêu và tình dục không hòa quyện như đối với Coral. Tình yêu mang lại cảm giác an toàn, nhưng cũng mang tính giam hãm. Nó đi kèm với mâu thuẫn, xung đột. "Tôi có cảm giác rằng mình phải tiết chế hành vi và lời nói của mình để tránh làm tổn thương cô ấy. Tôi cảm thấy dễ bị tổn thương, bị phơi bày và mất phương hướng. Thật đau lòng. Tôi tin rằng tôi có thể không xứng đáng với nó vì tôi không cảm thấy xứng đáng. Đôi lúc thật khó để nhận thấy điều gì thôi thúc nàng yêu tôi. Tôi thấy lo lắng." Nhưng khi nói đến tình dục, anh lại có một trải nghiệm hoàn toàn khác biệt. "Tình dục luôn làm tôi say mê. Đó là một nơi mà tôi có thể thật sự là chính mình, nơi mà tôi có thể bộc lộ tất cả các kiểu cảm xúc mà tôi thường che giấu. Tình dục bện chặt lấy quyền lực; đối với tôi chúng không hoàn toàn riêng biệt." Sự gây hấn là một phần nội tại của bản năng tính dục của anh ấy. Nó làm anh dạn dĩ. Anh không cần phải phụ thuộc vào những nhu cầu hay cảm xúc của người phụ nữ; anh cũng không chìm đắm trong chúng. "Tôi cần quyền lực vì tôi cảm thấy bất lực quá lâu trong cuộc đời mình. Tôi cần phân chia."

Tôi đưa ra giả thuyết "Khi sự gắn kết cảm xúc trở nên quá mãnh liệt thì nó cũng ngăn chặn tình dục vì

cô sẽ bắt đầu tự giới hạn bản thân. Sự giới hạn tương tự mà anh đã miêu tả trong cột tình yêu."

"Nếu tôi quan tâm cô ấy quá nhiều thì tôi không thể nào mạo hiểm bộc lộ tính hung hăng của mình. Tôi quan tâm đến những suy nghĩ của cô ấy về tôi, chị thấy không? Người đó không nên quá gần gũi tôi, bằng không thì tôi sẽ cảm thấy bị đe dọa. Tôi cần khoảng cách để cảm thấy hứng tình."

Jed đang cố vạch ra cấu trúc của bản năng tính dục của anh cho Coral thấy. Sự hung hãn là động cơ ban đầu, nhưng thứ thật sự khuấy động ham muốn tình dục của anh ấy là sự tự chủ nhờ tính hung hãn đem lại. "Khi ấy thì cách cư xử, lễ nghi không còn quan trọng nữa. Điều người khác nghĩ không còn quan trọng nữa. Nhân phẩm cũng không còn quan trọng nữa. Tất cả chỉ còn lại nhu cầu, ham muốn phi nhân tính. Đó là quyền tự do, thứ mà tôi dành cả cuộc đời để đấu tranh."

Hãy thẳng thắn nhé: Jed và Coral không phải là một đôi hòa hợp trong chuyện ấy đến mức lý tưởng. Và có khả năng phần này trong mối quan hệ của họ sẽ không bao giờ trở thành như trong phim *9½ Weeks*. Song mỗi lần tính đến chuyện chia tay thì họ lại nhận ra họ có thể tìm thấy một sự hòa

hợp tình dục tốt hơn, nhưng không phải là người bạn đời tốt hơn.

Đây là hướng đi mà tôi chọn. Trước khả năng cảm thấy uy quyền của Jed chủ yếu là trong vai người thống trị tình dục, tôi ủng hộ đòi hỏi của Coral rằng cô cần được trải nghiệm đôi chút tính quyết đoán của Jed bên ngoài phòng ngủ. "Đối với tôi, một phần của thứ khiến chuyện này quá sức kỳ lạ đó là Jed cực kỳ thụ động trong mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của chúng tôi. Sự tương phản này thật khó hiểu. Tôi ước gì anh ấy trở nên quyết đoán hơn và bớt luồn cúi." Tôi động viên Jed nên đưa ra một số đòi hỏi bên ngoài cánh cửa tình dục. Anh ấy là người mới học việc với kiểu quyết đoán này. Lựa chọn một nhà hàng hay một bộ phim là việc khó với anh ấy; nói với cô ấy rằng anh muốn ở lại New York trong kỳ nghỉ lễ Tạ ơn (và không đi thăm cả đại gia đình cô, như mọi năm) là điều gần như bất khả thi. Tôi chưa bao giờ gợi ý với Jed rằng anh cần điều chỉnh lại hành vi tình dục của mình. Nhưng tôi khuyến khích anh ấy học cách sử dụng quyền lực trong những lĩnh vực khác trong cuộc sống. Điều quan trọng đối với Jed là hiểu rằng những mong muốn của anh ấy sẽ được tôn trọng bên ngoài những thói quen bạo dâm S-M.

Tương tự như vậy, anh ấy sẽ không thấy phiền nếu Coral chuyển hóa một chút táo bạo trong vai trò đạo diễn của cô từ phòng biên tập sang chiếc giường bốn chân của họ. Jed nhấn mạnh rằng Coral cũng có thể mang vào đời sống chăn gối của họ sự quyết đoán. "Khi em đánh răng xong và mặc đồ ngủ, sau đó em hỏi anh rằng chúng ta có làm tình trong tình trạng này không, rồi thúc cùi chỏ vào anh, điều đó không làm cho anh có cảm giác gì cả. Anh cần nhiều năng lượng hơn. Hãy nói với anh rằng em thèm muốn anh, kéo khóa quần anh ra, khỏa thân đi vào phòng. Thứ gì đó, bất cứ thứ gì, trừ câu 'Tối nay chúng ta sẽ làm tình à?' Anh làm vì em. Anh thắp nến, tạo ra dòng cảm xúc mà em thích, làm tình với em thật chậm rãi. Anh làm mọi thứ thật truyền thống là vì em. Anh đã cố, còn em thì không."

Về phần Coral, cô ấy có thể chẳng bao giờ thích những hành vi tình dục quái đản của Jed, nhưng tôi khuyến khích cô mở lòng để hiểu được chúng. Bằng việc phán xét, đánh giá anh ấy và không hiểu được những sở thích tình dục của anh, cô sẽ vào thế phải hạ mình. Đáng buồn thay, cô không nhận ra Jed đang quá mạo hiểm bởi việc tin tưởng cô sẽ bước vào vũng lầy hỗn hoang của bản ngã tình dục của anh ấy.

Quá trình tái cân bằng nền văn hóa "thống trị"

Hầu hết những người yêu thích kiểu tình dục quái đản, ít nhất là với những người mà tôi đã gặp, bị hấp dẫn bởi sự thu hút của sức mạnh, chứ không phải bởi vũ lực hay sự hành xác như những người ngoài cuộc thường thấy. Trên thực tế, những thỏa thuận được thương lượng kỹ, nêu rõ những việc có thể làm và không thể làm, làm bởi ai, với ai, trong bao lâu, nhằm đảm bảo có được cả khoái cảm và sự an toàn. Bạn chỉ phục tùng trong chừng mực mà bạn cảm thấy sẵn sàng; bạn chỉ thể hiện sự thống trị trong chừng mực mà bạn được cho phép.

Trong vũ trụ song song của tình dục, những cuộc tranh đoạt quyền lực trở thành một trò chơi, một cuộc thử nghiệm, một cách để tạm thời trải nghiệm những mối quan hệ mà chúng ta ghét chung sống trong đời thực. Nếu trong đời sống thường ngày của chúng ta, chúng ta tránh xa sự phụ thuộc thì trong đời sống tình dục, chúng ta có thể chào đón nó. Nếu tính hung hăng của chúng ta khiến ta co rúm khó chịu thì những điều khoản về tình dục có thể cho phép bạn

trải nghiệm quyền lực một cách an toàn. Cho dù mối ác cảm trong đời thực của chúng ta là với sự phục tùng, như đối với Elizabeth, hay quyền tự chủ, như đối với Jed, thì bộ phim tình dục có thể mang đến sự khuây khỏa, phấn chấn.

Trong nhiều năm, S-M và D-S (thống trị và phục tùng) là những hành vi bên lề, lang thang ở vùng ngoại ô của hành vi tình dục thông thường. Chúng chủ yếu là hành vi của những người đàn ông đồng tính, những người có xu hướng thành công hơn đàn ông dị tính trong việc tách bạch giữa sự gây hấn tình dục để nhằm mục đích đạt được khoái cảm (như nhà xã hội học Anthony Giddens lưu ý[1]). Trong những năm gần đây, những hành vi bên lề này đã trở thành xu hướng chủ đạo. Đầu thế kỷ XXI, ngày càng nhiều công dân - đồng tính và dị tính, đàn ông và phụ nữ, cánh tả và cánh hữu, thành thị và ngoại ô - đạt được khoái cảm tình dục từ việc ra lệnh và tuân lệnh. Rất nhiều người trong số họ không tài nào phù hợp được với một nhóm thiểu số hồ sơ tâm lý.

---

[1] Anthony Giddens, 1992, *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*, Stanford, Calif.: Stanford University Press, tr. 123.

Nhà phê bình xã hội Camille Paglia[1] xem sự gia tăng trong hành vi thống trị và phục tùng như một tưởng tượng tập thể, điều chỉnh những khó khăn của nền văn hóa quân bình chủ nghĩa của chúng ta. Tôi có cảm giác rằng những nghi thức thống trị và phục tùng là một cách lật đổ để người ta qua mặt một xã hội tôn vinh quyền kiểm soát, coi thường sự lệ thuộc và đòi hỏi quyền bình đẳng. Ở những nền văn hóa mà các giá trị ấy đang ở mức cao - chẳng hạn như Mỹ - chúng ta thấy ngày càng có nhiều người tìm cách từ bỏ quyền kiểm soát, hân hoan với tình trạng phụ thuộc và thừa nhận những điểm bất bình đẳng mà không ai muốn đả động đến. Nhìn theo hướng này thì các câu lạc bộ tình dục là thiên đường chấp nhận những gì mà xã hội từ chối. Sự trao đổi quyền lực một cách rõ ràng này, được chuyển giao một cách tự do và đồng thuận từ bên này sang bên kia, khác xa với sự phân phối quyền lực một cách cứng nhắc đang bao trùm xã hội chúng ta. Trong đời thực, quyền lực thì khó thương thảo hơn nhiều, và gần như là không thể giành được hoặc từ bỏ. Chẳng ai lại muốn từ bỏ miếng bánh của cô ấy.

[1] Camille Paglia, từ www.urbandesires.com issue 1.2 January–February, 1995. Interview with Tracy Quan, "The Prostitute, the Comedian, and Me."

Tôi ý thức rất rõ về sự chênh lệch quyền lực đang lan tràn khắp xã hội chúng ta, và không một ngày nào trôi qua mà tôi không chứng kiến hệ quả của bạo lực thân mật. Nhưng tôi cũng hiểu rằng sự xung hấn đó là một cảm xúc rất người, không thể xóa bỏ khỏi những tương tác giữa con người với nhau, đặc biệt là không phải giữa những người đang yêu nhau. Sự xung hấn là mặt bóng âm của tình yêu. Nó cũng là một thành phần nội tại trong bản năng tình dục, và người ta không bao giờ có thể cắt bỏ nó hoàn toàn khỏi các mối quan hệ tình dục.

Trong những lần làm việc của tôi với các cặp đôi, tôi muốn khám phá động năng của quyền lực. Tôi tìm cách làm cho chúng bộc lộ ra ngoài, để xem xét những căng thẳng và điều chỉnh những bất bình đẳng. Tôi cũng xem xét sự mất cân bằng mà hài hòa độc đáo của từng cặp vợ chồng. Không phải mọi sự bất bình đẳng đều là nguồn cơn của rắc rối. Đôi khi chính những điều này tạo thành nền tảng cho sự hòa hợp vợ chồng. Tôi không chỉ cách vô hiệu hóa quyền lực mà còn tìm cách để khai thác nó. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm cách để biểu lộ nó một cách an toàn, sáng tạo, can đảm và gợi tình.

Chương 5

CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!

Đạo đức làm việc của đạo Tin lành tiếp nối sự xuống cấp của dục vọng

Năng lượng và sự kiên trì chinh phục tất cả.

Benjamin Franklin[1]

[1] *Theo* Benjamin Franklin, http://www.quotations page.coquote/34574.html.

Trong tình yêu, cũng như nhiều nơi khác, Mỹ là một xã hội nhắm đến mục tiêu. Chúng ta thích nghĩa tường minh, thẳng thắn và lời nói đơn giản, minh bạch hơn là sự mơ hồ, không thể lường được, nói bóng gió. Chúng ta dựa vào sự cụ thể của ngôn từ để chuyên chở cảm xúc và nhu cầu của ta, hơn là dựa vào những phương cách tinh tế hơn để đạt được sự gần gũi. "Đi thẳng vào vấn đề." "Nói toẹt ra đi." "Đừng có vòng vo tam quốc." Nước Mỹ đã phát minh ra khóa đào tạo tính quyết đoán. Xu hướng thẳng thắn không màu mè và rõ ràng này cũng được nhiều nhà trị liệu tâm lý khuyến khích: "Nếu bạn muốn làm tình với người yêu, vậy sao không nói rõ ràng? Và nói cho anh hay cô ấy nghe một cách chính xác những gì bạn muốn."

Chúng ta tin rằng với một mục tiêu được xác định rõ ràng, một kế hoạch tốt, kỹ năng tổ chức vững vàng và nỗ lực chăm chỉ thì mọi thứ đều có thể làm được. Đây là tư tưởng ẩn sau sự lạc quan của người Mỹ. Với nỗ lực đúng đắn và sự quyết tâm không thể lay chuyển thì chẳng có trở ngại nào mà bạn không thể vượt qua. Làm việc chăm chỉ được đền đáp bằng thành công. Ngược lại, nếu bạn thất bại thì có lẽ bạn là kẻ lười biếng, thiếu động lực, bê tha buông tuồng

và không sẵn sàng cố gắng để đạt được thứ bạn muốn. Bạn thiếu gan dạ, và bạn là người duy nhất chịu trách nhiệm. Không có lý do gì mà tư tưởng mang chất kinh doanh được tôn sùng này lại không mở rộng sang bất kỳ tình thế khó khăn nào trong tình yêu hay trong cuộc sống. Hãy áp dụng mô hình kinh doanh này vào chuyện tình cảm, và bạn sẽ tìm thấy những cuốn sách như *Find a husband after 35 using what I learned at Harvard Business school* (tạm dịch: *Tìm được chồng sau 35 tuổi bằng cách áp dụng những điều tôi học được ở trường kinh doanh Harvard*) của tác giả Rachel Greenwald; *5 minutes to orgasm every time you make love* (tạm dịch: *5 phút đã lên đỉnh mỗi lần bạn làm tình*) của Claire D. Hutchins và *Seven weeks to better sex* (tạm dịch: *7 tuần để có đời sống tình dục say đắm hơn*) của Domeena Renshaw. Người Mỹ rất chuộng khả năng xác định rõ những thứ ta muốn và sau đó ghi điểm: Nếu bạn biết điều mình muốn trong mối quan hệ của bạn, vậy thì cứ việc tiến tới. Việc định rõ ra thành con số từng bước xác định, không vượt quá 10, sẽ hứa hẹn cho bạn một tấm vé vào lạc cảnh nơi hạ giới mà chẳng phí một phút nào.

Là một người châu Âu, tôi vẫn luôn ngưỡng mộ tính lạc quan của người Mỹ. Nó ngược lại với thuyết định mệnh và sự cam chịu tràn ngập trong nhiều

nền văn hóa truyền thống khác, và nó thể hiện một ảo tưởng lành mạnh về bản thân. Mọi người ở đây không thích buông ra những câu kiểu như "Đời là thế, anh không thể thay đổi được đâu."

Nhưng thái độ "có thể làm được" này cổ súy chúng ta cho rằng việc suy giảm ham muốn tình dục là một vấn đề về hoạt động có thể khắc phục được. Từ các bài báo trên tạp chí cho đến các cuốn sách self-help, chúng ta được khuyến khích xem sự ức chế tình dục trong mối quan hệ của chúng ta là một vấn đề về lịch trình đòi hỏi mỗi người biết cách ưu tiên và quản lý thời gian tốt hơn, hoặc do giao tiếp kém. Nếu vấn đề nằm ở chỗ thiếu hụt testosterone, chúng ta có thể xin một toa thuốc - một giải pháp kỹ thuật tuyệt vời. Còn đối với tình trạng muộn phiền tình dục không thể dễ dàng dùng thuốc can thiệp thì có rất nhiều biện pháp khắc phục: những cuốn sách, video và những đồ trang bị cho chuyện ấy luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn không chỉ những kiến thức căn bản mà còn đưa bạn đến những cung bậc cảm xúc sung sướng đê mê ngoài sức tưởng tượng. Trong cuốn sách *Against love* (tạm dịch: *Chống lại tình yêu*), Laura Kipnis viết:

"Các lĩnh vực hoàn toàn mới của nền kinh tế được sinh ra, một loạt ngành công nghiệp phụ trợ và

những thị trường thúc đẩy, cùng các khoản đầu tư xã hội khổng lồ vào các công nghệ mới được bảo đảm, từ Viagra đến nội dung khiêu dâm cho cặp đôi: Đức Mẹ Lourdes của chủ nghĩa tư bản muộn cho những cuộc hôn nhân đang hấp hối. Giống như các bác sĩ tận tâm giữ cho xác chết tiếp tục thở bằng máy tim - phổi sáng bóng và nội tạng nhân tạo, giờ đây các đôi vợ chồng cũng được trang bị bằng những công nghệ tân thời, có thể đẩy lùi cái chết của niềm đam mê."[1]

Cách tiếp cận thực dụng này điển hình cho cách mà quốc gia vĩ đại với vận mệnh an bài xử lý các vấn đề. Bạn chia nhỏ vấn đề, nghiên cứu từng thành phần của nó và đưa ra một kế hoạch từng bước mà bạn có thể thực hiện, một giải pháp hứa hẹn mang lại những kết quả có thể đo đếm. Dù khi áp dụng điều này vào các vấn đề về tình dục thì bạn nhận được một mô hình tập trung nhiều vào chức năng tình dục hơn là cảm xúc tình dục. Nhà trị liệu tình dục Leonore Tiefer[2] cảnh báo chúng ta rằng trong mô hình này, cơ thể bị phân ra thành một tập hợp những bộ phận không liên quan nhau, và sự thỏa mãn được xem là kết quả của việc chúng hoạt động hoàn hảo.

---

[1] Laura Kipnis, 2003, *Against love: A polemic*, New York: Pantheon, tr. 67.

[2] Leonore Tiefer, 1995, *Sex is not a natural act and other essays*, Boulder, Col.: Westview, tr. 51.

Điều này nhấn mạnh vào thành tích thể lý hơn là sự ham muốn và khoái lạc song hành với việc chú trọng vào cơ quan sinh dục và củng cố xu hướng thống trị của nam giới. Dương vật là "bệnh nhân" mới, đã thay thế chủ nhân của nó, khả năng đạt được và duy trì trạng thái cương cứng như sắt đá làm lu mờ bất kỳ loại khả năng tình dục nào khác. Với thuốc Viagra, quan hệ tình dục quá dễ hạ xuống thành tình trạng cương cứng. (Và người ta đang tìm kiếm một loại thuốc Viagra dành cho phụ nữ - tin tốt cho tất cả các đức ông chồng hiện đang cố gắng đổi chác chuyện làm việc nhà để được quan hệ, nhưng lại là tin xấu đối với những cô vợ xem sự lãnh cảm của họ liên quan nhiều đến sự lãng mạn hơn là sự sung phồng.) Trải nghiệm mang tính chủ quan của khoái cảm tình dục bị thay thế bằng một danh sách những tiêu chí khách quan dễ dàng được liệt kê nhưng lại bị người ta cắt ngắn: cương cứng, giao hợp, cực khoái.

Tình dục bị bao vây bởi những phép đo cung cấp các số liệu thống kê mà chúng ta có thể so sánh các mối quan hệ của chúng ta để biết xem chúng ta đáp ứng được chưa. Tạp chí *Newsweek*[1] nói với chúng ta rằng hiện nay các chuyên gia định nghĩa về một cuộc

[1] Kathleen Deveny, "We're not in the mood." *Newsweek*, 30/6/2003, tr. 41.

hôn nhân không tình dục là một cuộc hôn nhân mà đôi vợ chồng quan hệ tình dục không quá mười lần một năm. Những người làm chuyện ấy mười một lần trong khoảng thời gian mười hai tháng có thể thở phào nhẹ nhõm. Những người còn lại phải tự xem mình thuộc về 15-20 phần trăm những cặp đôi không có quan hệ tình dục theo tiêu chuẩn. Chúng ta trở nên ám ảnh quá mức với tần suất quan hệ tình dục và số lần đạt được cực khoái. "Yêu" bao nhiêu lần? "Yêu" bốc lửa ra sao? Kỹ năng làm tình điêu luyện đến đâu? Những khía cạnh rườm rà và không kiểm soát được của chuyện ân ái - tình yêu, sự thân mật, quyền lực, đầu hàng, nhục cảm và phấn khích - hiếm khi được xuất hiện trên trang nhất của một tờ báo hay trang bìa của một tạp chí. Sự khêu gợi như một phẩm chất không thể đong đếm của sức sống và trí tưởng tượng bị giảm xuống thành cái mà tác giả người Pháp Guillebaud, Jean-Claude[1] gọi là une arithmétique physiologique - số học sinh lý.

Nhưng khi chúng ta hạ thấp tình dục xuống thành một chức năng thì chúng ta cũng đưa ra khái niệm về rối loạn chức năng. Chúng ta không còn nói

[1] Guillebaud, Jean-Claude , 1998, *La Tyrannie du plaisir*, Paris: Éditions du Seuil.

về nghệ thuật làm tình nữa; mà đúng hơn, chúng ta đang nói về những cơ chế của tình dục. Khoa học đã thay thế tôn giáo như người có thẩm quyền; và khoa học là một trọng tài ghê gớm hơn. Y học biết cách hù dọa ngay cả những người nhạo báng tôn giáo[1]. Khi đem ra so sánh với một chẩn đoán y học, tội lỗi là thứ gì cơ chứ? Chúng ta từng lên mặt dạy đời; còn ngày nay thì chúng ta bình thường hóa, lo lắng về khả năng làm tình là phiên bản thế tục của mặc cảm tôn giáo lâu đời của chúng ta.

Theo kinh nghiệm của tôi, một phương pháp điều trị đặt nặng chuyện hiệu năng hành sự và độ tin cậy thì thường làm trầm trọng thêm những vấn đề mà nó đang muốn giải quyết. "Ngành công nghiệp hoàn thiện hóa khả năng làm tình"[2] sinh ra những ức chế và lo lắng của riêng nó. Thông thường, vẻ đẹp và dòng chảy của một cuộc giao hoan phát triển trong bầu không khí an toàn, không tranh đua và không nhắm vào kết quả. Đơn giản là nhục cảm không dính dáng gì đến những nỗ lực ghi điểm cứng nhắc.

---

[1] *Theo Bruckner, Pascal và Finkielkrau, Alain,* 1977, *Le Nouveau Désordre amoureux*, Paris: Éditions du Seuil.

[2] *Bass, Barry A.*, 2001, "The sexual performance perfection industry and the medicalization of male sexuality." *Family Journal: Counseling and therapy for couples and families*, 9, tr. 337–40.

Như thế không có nghĩa là lời khuyên thực tế và những giải pháp chuyên môn là không cần thiết hay hữu ích. Nếu bạn kém cỏi trong giao tiếp, dĩ nhiên là bạn nên gắng công rèn tập; nếu bạn không có thời gian cho chuyện ấy thì bạn là người quá bận rộn. Nếu bạn thiếu kiến thức thì hãy tìm hiểu. Nếu bạn đang gặp vấn đề về sức khỏe thể chất như tuổi tác, những thay đổi nội tiết tố, tiểu đường, ung thư tuyến tiền liệt, cắt bỏ tử cung, vậy hãy tìm một bác sĩ có thể hỗ trợ y khoa cho bạn. Về phương diện này, có nhiều cuốn sách đem lại những kiến thức hỗ trợ hợp lý. Nhưng mô hình giải quyết vấn đề những khía cạnh quan trọng của những trắc trở tình dục đối với chúng ta lại không đáp ứng được những vấn đề hiện sinh viển vông và căn bản của chủ nghĩa phồn thực ở con người, thứ vượt xa khỏi bất cứ phương pháp giải quyết máy móc nào.

Khi "cố quá thành quá cố"

Quả thực, chúng ta sống trong một quốc gia luôn tự hào về tính hiệu quả. Nhưng đây mới là vấn đề: sự khêu gợi vốn không hiệu quả. Nó thích phung phí thời gian và nguồn lực. Như Adam Phillips hóm hỉnh nhận xét "Trong đời sống tình dục của chúng ta,

cố quá sẽ thành quá cố. Khêu gợi là một hành động giàu trí tưởng tượng, và bạn không thể đo lường nó. Chúng ta ca tụng tính hiệu quả mà không nhận ra rằng không gian tình dục là một phần dạo giữa đầy rực rỡ, nơi mà chúng ta đắm mình, dửng dưng trước những yêu cầu về thành tích; khoái cảm là mục đích duy nhất."[1] Octavio Paz viết "Giây phút kết hợp giống như một vết nứt thời gian, một bàn tay đặt lên vết thương gây ra bởi những giờ phút của dòng thời gian. Một khoảnh khắc vừa trường cửu vừa phù du."[2] Đó là một bước nhảy sang một thế giới bên ngoài.

Bước nhảy vọt này gây ra sự mất kiểm soát mà chúng ta được dạy từ hồi rất bé rằng phải dè chừng. Chúng ta được xã hội hóa để thuần hóa khía cạnh nguyên thủy của mình: những thôi thúc bất kham, những nhu cầu tình dục và những ham muốn thô bạo của chúng ta. Trật tự xã hội được xây dựng trên sự kiềm chế này, và do đó nếu thiếu nó, có nguy cơ gây ra hỗn loạn. Vì sự mất kiểm soát hầu như chỉ được nhìn dưới góc độ tiêu cực nên chúng ta thậm chí không thể nào yêu thích nổi cái ý tưởng sự buông xuôi có thể

[1] Adam Phillips, 1996, *Monogamy*, New York: Vintage, tr. 62.

[2] Octavio Paz, 1995, *The double flame: Love and eroticism*, San Diego, Calif.: Harvest, tr. 162

mang lại sự giác ngộ về mặt cảm xúc và tinh thần. Nhưng trải nghiệm một sự tạm ngưng của bản ngã suy xét của chúng ta thường là thứ phóng khoáng và rộng mở. Tôi từng thấy nhiều người bị trượt chân khi họ đơn giản là không thể lo liệu vấn đề về tình dục và chỉnh sửa nó. Họ cảm thấy hoang mang và sợ hãi bởi quyền ra lệnh yếu ớt của họ. Tôi giúp họ học cách chủ ý từ bỏ quyền kiểm soát, như một phương pháp để phát triển cá nhân và khám phá bản thân.

Ryan và Christine đã trị liệu tâm lý được một năm. Tôi gặp cả hai người và gặp từng người một khi họ đang vật lộn trải qua giai đoạn chuyển tiếp từ một đôi vợ chồng luôn quấn lấy nhau thành bậc cha mẹ của ba đứa con thơ. Sau khi hai cô con gái sinh đôi của họ chào đời, cảm hứng khêu gợi của đôi tình nhân bắt đầu giảm sút. Trong khi một số cặp đôi chấp nhận sự phai nhạt của cảm xúc với sự cam chịu đầy khoan dung, thích nghi với mối quan hệ đồng hành thương mến, thì Ryan và Christine không muốn từ bỏ. Ký ức về những gì họ từng có với nhau vẫn còn rất gắn bó với họ. Họ phân biệt rõ giữa "quan hệ tình dục" và "làm tình", họ nhận ra lâu rồi đã không làm tình. Họ đã thuê video, tắm chung và cam kết đi hẹn hò hằng tuần. Họ đã thử rất nhiều cách, một số cách mang lại

kết quả mãn nguyện, những cách khác thì hoài công vô ích. Chỉ quan hệ tình dục đơn thuần thì chẳng phải vấn đề đối với họ. Tất nhiên là họ muốn làm chuyện ấy thường xuyên hơn, nhưng họ quan tâm nhiều đến cường độ hơn tần suất quan hệ. Không phải số lần quan hệ tụt giảm mà chính vì sự chán chường trong chuyện ấy ngày càng tăng mới là điều làm họ phiền lòng. Họ thích được chủ động, và họ mua sắm nhiều công cụ hỗ trợ tình dục mới.

Tôi nghĩ ra được vài gợi ý cho đôi này, cùng tham gia với họ trong phương pháp thực tiễn của họ đối với vấn đề suy giảm ham muốn. Nhưng tôi hoài nghi về lối tiếp cận duy lý liên quan đến con tim. Tôi cho rằng thách thức của việc duy trì tình ái trong một mối quan hệ cam kết theo thời gian là một bản chất khác. Chúng ta không phải lúc nào cũng biết trước mục đích của mình[1]. Những ham muốn của chúng ta không thể tránh khỏi xung đột cũng như những đam mê của chúng ta không thoát khỏi mâu thuẫn. Ý chí hay lý trí đến đâu cũng không thể sai khiến giấc mộng tình yêu của chúng ta. Lý trí không biết được cội nguồn của những giấc mộng của chúng ta, nó cũng chẳng biết được những nhu cầu bí ẩn của con tim. Chúng

[1] *Theo* Francesco Alberoni, 1987, *L'érotisme*, Paris: Éditions Ramsey, tr. 136.

ta không phải lúc nào cũng có thể áp dụng quy luật lỗ lãi trong chuyện đôi lứa lãng mạn và tình dục của chúng ta. Áp dụng những đặc tính trong công việc thì thật phức tạp. Thậm chí cách tiếp cận lý trí nhất cũng không thể vô hiệu hóa sự mâu thuẫn của tình yêu.

Tôi nói với Ryan và Christine: "Tôi chẳng có gì mới để nói về vấn đề 'làm thế nào'. Hai người đã hò hẹn, hai người đã rất nồng cháy, hai người đã dùng Astroglide. Điều đó khiến cho hai người có một chế độ làm tình thường xuyên, thật thỏa lòng nhưng không thực sự thỏa mãn. Tôi hiểu thế có đúng không?"

"Vâng, cô hiểu mà, nhưng cô đang muốn nói gì vậy? Chỉ có như vậy thôi sao? Giống như bài hát *Is that all there is?*" - Christine hỏi.

"Không có logic nào cho chuyện này. Đam mê là thứ không thể đoán trước được; nó không tuân theo những sai khiến của nhân quả. Những gì có hiệu quả vào thứ Hai có thể không còn tác dụng vào thứ Năm. Giải pháp thường là một điều bất ngờ, không phải là kết quả của kiểu nỗ lực mà hai bạn đang làm cho đến bây giờ. Vậy nên chúng ta đừng nói về công việc. Thay vào đó, hãy nói về sự tự do. Hãy vui đùa."

"Hử?"

"Hãy thử làm việc này cùng tôi." - Tôi đề nghị với họ. "Trông nó có thể là con đường khác lạ, ít được biết đến; nhưng vì con đường của hai bạn đã thành ngõ cụt, hai bạn cũng nên thử qua việc này. Thứ làm đóng băng ham muốn là sự giam cầm. Tôi muốn hai bạn nghĩ về điều ngược lại của nó: sự tự do. Hãy nói về nó theo nghĩa rộng. Lúc nào bạn cảm thấy được tự do nhất trong mối quan hệ của mình? Việc kết hôn khiến bạn được tự do hơn theo những cách nào, và nó làm bạn ít tự do hơn qua những cách nào? Bạn cảm thấy thoải mái để trao cho nhau bao nhiêu tự do? Trao cho bản thân bạn?" Tôi bắt đầu cuộc trò chuyện trong văn phòng mình với hy vọng rằng họ sẽ tiếp tục thực hiện cuộc trò chuyện này cho riêng mình.

Tôi thích đưa ra những đề xuất gây sốc, có thể làm mọi người không còn tự mãn, hay ít nhất là mang đến một lối suy nghĩ khác. Tôi tìm cách tạo ra một chút không thoải mái với tình trạng hiện tại. Mặc dù Ryan và Christine không vui vẻ với hoàn cảnh của họ, song tôi không dám chắc liệu họ đã đủ bất hạnh để dũng cảm thay đổi hay chưa. Trong trị liệu, tôi nảy ra rất nhiều ý tưởng mà không bao giờ biết được nơi chúng sẽ đáp xuống hay liệu chúng có bén rễ không. Tôi để cho ý tưởng về sự tự do ở đó một lúc để xem thử liệu nó có nảy mầm hay không.

Vài tháng sau, Ryan bắt đầu một buổi trị liệu bằng cách thông báo rằng: "Được rồi, chị có muốn nghe một câu chuyện đời thật về tuổi trung niên không? Chị sắp được nghe đây. Bạn thân của vợ tôi từ hồi đại học, gần đây có đến chơi với chúng tôi. Cô đã biết là tôi làm việc tại nhà, vì vậy chúng tôi ăn trưa với nhau vài lần cùng người trông trẻ và bọn trẻ - chắc chắn không phải là một cảnh đón con." Barbara là một nhân viên cứu trợ nhân đạo ngoài bốn mươi tuổi, người điều hành các chương trình trong những tình huống khủng hoảng trên khắp thế giới. Không có con, là một người sống độc lập, sát thủ tình trường, cô trung thành với sự nghiệp chính nghĩa nhưng bắt đầu thấy hơi mệt mỏi vì lối sống ấy. Anh nói tiếp "Cô ấy cũng rất xinh đẹp, tôi đã đề cập điều đó chưa nhỉ? Cô ấy đang sống cuộc đời mà tôi không có được. Tôi cảm thấy mình như gã trung niên phàm tục khi ở cạnh cô ấy. Cô sẽ nói chuyện đó đâu có gì sai, nhưng adrenaline của cô ấy dễ lây lan. Thực sự là cô ấy đã khiêu khích tôi và làm tôi thấy phấn khích. Tôi đã rung động vì cô ấy. Cô đã biết tôi từng nói về cảm giác chết chóc, năng lượng tụt giảm, cơ thể tôi trở nên nặng nề hơn như thế nào chưa? Nó giống như khi tôi sống an phận, tôi ngừng hoạt động. Thế đấy, nguồn năng lượng của cô ấy đã đánh thức tôi. Tôi muốn hôn

cô ấy. Tôi sợ làm việc đó và cũng sợ hãi khi không dám làm. Tôi cảm thấy mình giống như một thằng ngốc, có tội, nhưng tôi không thể ngừng nghĩ đến cô ấy. Ừm, ý tôi là thế khi tôi thề nguyện. Tôi yêu vợ; điều này không liên quan đến cô ấy, mà nó liên quan đến thứ mà tôi đã đánh mất đến nỗi tôi sợ rằng mình sẽ không bao giờ lấy lại được."

Khi Ryan kết hôn với Christine, anh đã đóng sầm cánh cửa đi ngao du. Anh đã từ bỏ sự nghiệp diễn xuất còn trầy trật của mình, biến công việc tay trái là trợ lý luật sư của anh thành một công việc toàn thời gian, và xin nhập học trường luật. Hiện giờ, anh đang làm việc cho các tổ chức môi trường với vai trò là cố vấn pháp luật. Khi tôi nghe anh ấy nói rằng có vẻ hoang mang trước thứ tình cảm say nắng này, tôi nhìn thấy sự thức tỉnh của các giác quan ngủ đông của anh ấy. Tôi không ngăn cản những ước muốn "chưa chín chắn" của Ryan, và tôi cũng không dạy đời anh. Tôi cũng không tìm cách nói lý với anh ấy hay khám phá những động năng cảm xúc nằm bên dưới cơn say nắng "vị thành niên" này. Tôi chỉ đơn giản là tôn trọng trải nghiệm của anh ấy. Anh ấy đang nhìn thấy một thứ gì đó đẹp đẽ, thơ mộng về Barbara là một cách để sống cuộc đời mà anh đã không lựa

chọn. Tôi kinh ngạc cùng anh ấy trước sức lôi cuốn của sự mê hoặc, đồng thời cũng gọi nó bằng cái tên thật: một mơ tưởng. Câu hỏi tôi đặt ra cho anh ấy là làm thế nào anh ấy có thể thưởng thức trải nghiệm này mà không để cho niềm hứng khởi nhất thời đe dọa cuộc hôn nhân của mình?

"Thật ngọt ngào và thống thiết làm sao!" - Tôi nói. "Thật tuyệt vời khi biết rằng anh có thể trở nên sống động được như thế. Và anh biết rằng anh không bao giờ có thể so sánh trạng thái ngất ngây này với cuộc sống gia đình, vì gia đình là một khía cạnh khác. Nhà là nơi an toàn. Còn ở đây anh đang run rẩy; anh đang lung lay, dao động. Anh thích nó, nhưng anh cũng sợ rằng nó có thể đưa anh đi quá xa. Tôi cho rằng anh có lẽ không để cho vợ mình gợi lên những run rẩy đó trong anh. Có một nhà nhân chủng học tiến hóa tên là Helen Fisher[1] giải thích rằng dục vọng là thứ rất đắt đỏ về mặt trao đổi chất. Người ta khó mà duy trì được nó sau khi đạt được phần thưởng về mặt tiến hóa: những đứa trẻ. Anh trở nên quá chú tâm vào những đòi hỏi không ngừng của cuộc sống hằng ngày đến nỗi anh làm đoản mạch bất cứ dòng điện nào giữa hai người."

[1] Helen Fisher, 2004, *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*, New York: Holt.

Vào buổi trị liệu tiếp theo của chúng tôi, Ryan biết chính xác nơi mà anh muốn bắt đầu. Đầu tuần đó, Christine và Barbara đã lên kế hoạch ra ngoài ăn tối. Cảm thấy tội lỗi như mọi khi, vì cô đi chơi mà không có anh ấy, Christine đã mời Ryan đi cùng. Sau đó cô tiếp tục lờ anh suốt cả buổi tối hôm đó. Lần này, anh không phiền khi ngồi ghế sau quan sát hai người phụ nữ ôn lại chuyện xưa. Sau khi ra trường, họ đều dành một năm ở Togo với the Peace Corps[1]. Christine về nhà, còn Barbara thì không. Như thường lệ, trong các cuộc trò chuyện của họ, mỗi người đều lộ vẻ ganh tị và ngưỡng mộ cuộc sống của người kia.

Ryan nói "Chúng tôi vừa uống xong một chai rượu vang Australian Shiraz ngon tuyệt vời," "và chúng tôi đều ngà ngà say. Christine khiến tôi sốc toàn tập khi thốt ra với Barbara 'Tớ nhìn cậu và tớ tự hỏi liệu điều đó có đáng không. Thành thực mà nói, tớ không nghĩ rằng mình được sinh ra để sống vì điều này - lũ trẻ, ngôi nhà, công việc. Đôi lúc tớ tự hỏi liệu tớ làm vậy chỉ để chứng tỏ rằng tớ có thể làm được.' Rồi cô lại nói 'Tớ thấy mọi thứ quá ngột ngạt.' Cô ấy tự hỏi liệu mọi thứ có đáng không - cô thấy nó thật ngột ngạt ư? Tôi sửng sốt." Ryan lặp lại những từ này

[1] Peace Corps: Đoàn Hòa bình, hay Tổ chức Hòa bình, là một chương trình tình nguyện do chính phủ Hoa Kỳ điều hành.

bằng một giọng bàng hoàng như thể anh vẫn chưa thể tin được khi nghe thấy chúng. Trước sự thúc giục của tôi, anh kể nốt cho tôi nghe phần còn lại trong lời bình luận của vợ anh, rằng cô cảm thấy mình lúc nào cũng phải làm những việc mà người khác mong đợi ở cô, rằng việc này thì dễ dàng hơn là tự mình tìm ra lời giải đáp. Anh nói tiếp, giọng điệu của anh ta vừa châm chọc và đầy tự hào khi anh ta bắt chước vợ mình một cách điệu nghệ. "'Tớ biết là thật vô lý khi phàn nàn khi bạn đã có được tất cả.' - Cô ấy nói. 'Lòng biết ơn của tớ ở đâu rồi? Tớ được trời ban cho lũ trẻ, cùng với Ryan, những tàn dư của một sự nghiệp tốt, những người bạn tốt. Khi cậu không có nó - gia đình, hôn nhân - cậu sẽ lãng mạn hóa nó. Chí ít thì tớ đã từng như vậy. Nhưng khi cậu có được nó rồi thì cậu lại cảm thấy bị mắc kẹt. Tớ đã có được những giây phút hạnh phúc, nhưng tớ chủ yếu là sa lầy trong vũng bùn của sự chán chường, mệt mỏi.' "

Lúc đó Ryan không nói gì nữa, nhưng anh đang rất sốc. "Làm sao mà tôi biết được cô ấy lại cảm nhận như thế? Trước mặt tôi, trông cô ấy lúc nào cũng khá là vui vẻ. Tôi tưởng là cô ấy đã có được thứ mình muốn. Tôi tưởng mình là người duy nhất cảm thấy buồn chán." Còn giờ đây, anh ấy bị phân thành hai. Một mặt, anh thấy tức giận vì cô ấy không sống theo

những kỳ vọng của anh; mặt khác, anh cảm thấy lo lắng về những gì cô ấy nói về anh. "Trong tâm tưởng của tôi, cô ấy là một tảng đá, còn tôi là một kẻ lươn lẹo. Tôi phải nỗ lực để trở thành người mà tôi nghĩ cô ấy muốn tôi trở thành, cùng nhau tạo dựng cuộc sống lứa đôi này. Tôi cảm thấy bị xem thường. Cô ấy cảm thấy tù túng, sa lầy trong kiếp nô lệ, thế còn tôi thì sao?"

"Anh có cần cô ấy ghi nhận nỗ lực của mình không?" - Tôi hỏi.

"Chắc là có. Bằng cách nào đó mà những nghi ngờ của cô ấy đã làm giảm giá trị những nỗ lực của tôi. Nhưng rồi sau đó, điều kỳ lạ này đã xảy ra." - Anh ngừng lại trước khi nói tiếp. "Tôi bắt đầu thấy thích nó."

"Hãy cắt nghĩa xem." - Tôi nói.

"Giống như tôi đã thay đổi 180 độ. Tôi không thể ngắt lời cô ấy, điều mà có lẽ tôi sẽ làm nếu chỉ có hai chúng tôi - dù gì cô ấy cũng sẽ chẳng nói điều này với tôi. Vả lại, tôi còn thấy tò mò. Cô ấy có cảm giác giống như tôi; cô ấy đã nói lên những điều tương tự mà tôi không dám nói. Cô ấy muốn nhiều hơn thế nữa. Cô ấy cũng đói khát. Cô ấy nhớ sự tự do của mình. Cô ấy tiếp tục trở nên thú vị hơn, lạ lẫm hơn đối với tôi. Quả thực rượu đã khiến cô ấy phải khai ra mọi thứ."

"Cô ấy còn nói gì nữa không?" - Tôi cũng thấy tò mò. Con người diễn viên trong anh không thể ngừng sắm vai của cô.

"'Tôi có cảm giác như chúng tôi đang bị mắc kẹt cùng với nhau.'" - Anh nói, một lần nữa lại bắt chước giọng nói của cô ấy. "Đôi lúc tôi cũng mơ tưởng về những cuộc sống khác, những người đàn ông khác. Không phải là một người nào xác định - tôi chỉ tưởng tượng ra một người không vướng bận, không có quá khứ, không có vấn đề. Một ai đó mà tôi có thể trở thành con người khác bên anh ta. Tôi uất hận vì tôi đang mắc kẹt trong căn nhà này, trong gia đình này, trong cơ thể của tôi. Tất cả những gì tôi muốn nói là hãy để tôi yên, đừng làm phiền tôi.' "

Ryan đã chia sẻ với tôi về đoạn kết bất ngờ của buổi tối hôm đó. "Ban đầu tôi bị sốc, rồi trở nên phòng thủ và sau đó là tức giận. Nhưng, thật kỳ lạ, cô ấy càng tiếp tục như thế, tôi càng ham muốn cô ấy. Cô ấy hừng hực, rực lửa. Lúc đầu tôi nghĩ "ôi, quên bài ca thán này đi" nhưng sau đó tôi đã say đắm trước cô ấy, tôi đã đồng nhất với cô ấy, và theo một cách lạ thường, tôi cảm thấy gần gũi với cô ấy hơn. Đã lâu rồi tôi mới thấy hứng tình như vậy. Sự si mê của tôi với Barbara biến mất. Và tôi biết rằng nếu tôi cưới Barbara thì tôi sẽ đắm đuối Christine."

"Và anh không cần phải bỏ công sức vì nó." - Tôi nói. "Tôi không thể giao cho anh một bài tập về nhà mà mang lại kiểu kết quả như vậy." Tôi giải thích với anh ấy rằng ham muốn tươi mới của anh đến từ sự khẳng định lại của cô ấy về sự cách biệt/riêng biệt và những giấc mơ của cô ấy. Khi cô ấy nói lên những khao khát đơn phương của mình thì cô cũng cho Ryan quyền giải thoát những khao khát của anh ấy.

Đôi lúc những chuyện như thế này rất phi thực tế. Kịch bản tương tự với một cặp đôi khác có thể kích hoạt nỗi sợ bị bỏ rơi sẽ gây ra cuộc chiến thế kỷ. Không ai có thể lên kế hoạch cho điều này; đó là điểm mấu chốt. Ham muốn là một bí ẩn; nó không phục tùng, và nó ghét sự áp đặt. Tối hôm đó, Ryan sẵn sàng đón nhận Christine. Trước sự thành thật của cô, anh ấy lại khám phá cô một lần nữa. Quan trọng hơn là anh đã chọn cô ấy thêm một lần nữa, và chính hành động lựa chọn, quyền tự do bao gồm sự lựa chọn, giữ cho một mối quan hệ tiếp tục tồn tại.

Ham muốn mãnh liệt mà Ryan và Christine tận hưởng tối hôm đó không mang lợi lộc gì cả. Đó không phải là một nhiệm vụ mà họ có thể đưa vào thói quen hàng tuần của họ. Christine rung cây dọa khỉ, và Ryan tưởng như té khỏi ghế. Cô ấy tuyên bố tính cá nhân

của mình và kết quả cuối cùng là đạt được sự thân mật nhiều hơn. Ham muốn xuất hiện từ một nghịch lý: cùng thừa nhận những giới hạn của cuộc sống hôn nhân tạo ra một sự ràng buộc giữa họ; thừa nhận sự khác biệt sẽ truyền cảm hứng cho sự gần gũi.

Không có cách nào để "thể chế hóa" hoặc tạo ra một chính sách hôn nhân cá nhân cho cặp vợ chồng này để bằng cách nào đó đảm bảo rằng họ sẽ tiếp tục có, hoặc sẽ có lại trải nghiệm này. Là một nhà trị liệu, tôi thừa nhận rằng việc xây dựng một chương trình củng cố nào đó để giúp họ duy trì ánh sáng vừa được tìm thấy này là vượt quá khả năng của tôi. Nhưng cho dù tôi không thể biến điều này thành một bài tập hoặc nhiệm vụ thì thực tế là điều đó đã xảy ra, có thể thức tỉnh họ trước một kiểu thực tế khác. Tôi hy vọng rằng nó sẽ làm thay đổi cách mà họ nhìn nhận về nhau và về bản thân họ.

Một nghịch lý cần quản lý, chứ không phải là một vấn đề cần giải quyết

Điều khiến cho việc duy trì ham muốn theo thời gian trở nên khó khăn là nó đòi hỏi người ta phải biết cách dung hòa hai vấn đề đối nghịch nhau: tự do và cam kết. Vì vậy, nó không chỉ là một vấn đề tâm

lý hoặc thực tiễn mà còn là một vấn đề thuộc về hệ thống. Điều đó khiến cho việc "cố gắng xử lý" trở nên khó khăn hơn. Nó thuộc về phạm trù vấn đề nan giải vốn không thể xử lý cũng như không thể tránh khỏi. Trớ trêu thay, ngay cả trong thế giới kinh doanh vốn chỉ nhắm đến tính thực dụng và hiệu quả, cũng nhận ra không có giải pháp rõ ràng cho một số vấn đề.

Chúng ta tìm thấy những thái cực giống nhau trong mọi hệ thống: sự ổn định và thay đổi, đam mê và lý trí, sở thích cá nhân và hạnh phúc tập thể, hành động và suy ngẫm... Những thái cực này tồn tại trong từng cá nhân, trong các cặp vợ chồng và trong những tổ chức lớn. Chúng biểu đạt những động năng là một phần của bản chất của thực tại. Barry Johnson, một chuyên gia về khả năng lãnh đạo, tác giả cuốn sách *Polarity Management: Identifying and Managing Unsolvable Problems*[1] (tạm dịch: *Quản lý phân cực: Nhận diện và quản lý những vấn đề nan giải*) mô tả các cực như tập hợp các mặt đối lập phụ thuộc lẫn nhau thuộc cùng một tổng thể - bạn không thể chọn cái này và bỏ cái kia, vì hệ thống muốn tồn tại thì cần có cả hai.

---

[1] Barry Johnson, 1992, *Polarity management: Identifying and managing unsolvable problems*, Middleville, Mich.: Polarity Management Associates (PMA).

Chẳng hạn, Ben cứ sáu tháng lại thay bạn gái mới, và mỗi lần anh ấy đều tin chắc rằng mình đã tìm được "ý trung nhân". Nhưng khi cường độ ham muốn suy giảm một chút thì anh ấy sẽ hoảng sợ và chạy trốn, cho rằng "Mọi thứ xuống dốc từ đây. Tôi đồ rằng nó không phải là tình yêu." Anh ấy đã nói rất nhiều về việc muốn có một mối quan hệ ổn định, anh ấy muốn có sự cam kết, anh ấy đã sẵn sàng để kết đôi, nhưng khả năng chịu đựng sự buồn chán trong tình dục của anh ấy là con số không. Theo kinh nghiệm của Ben, sự cam kết và phấn khích là hai thứ loại trừ lẫn nhau.

Nhưng trong tưởng tượng của anh ấy thì ngoài kia có một người phụ nữ toàn năng có thể giải quyết mọi vấn đề của mình. Bùa mê cực mạnh của cô sẽ đảm bảo rằng chuyện ân ái vẫn luôn sôi nổi - là biểu thị rõ ràng nhất của tình yêu bền bỉ. Cô ấy sẽ là một người phụ nữ phi thường, quá đỗi tuyệt vời, đến mức sự hoàn hảo tuyệt đối của cô sẽ khiến anh ấy muốn yên bề gia thất (như thể tất cả chuyện này chẳng liên quan gì đến anh ấy). Sự khó gần mãi mãi là một nét quyến rũ nhất của cô ấy. Anh ấy cứ nói đi nói lại điều này suốt bao năm "Chỉ là tôi chưa tìm được người phù hợp. Tôi đã gặp rất nhiều phụ nữ. Chỉ là tôi chưa gặp được đúng người, người mà tôi thực sự có thể

sống cùng nàng. Tôi hỏi bạn bè xem họ có thể mai mối được cô nào cho tôi không, và họ cũng không nghĩ ra được ai cả. Chị thấy đó!" Ben cứ mãi kiếm tìm người phụ nữ lý tưởng. Tất nhiên là anh ấy đã tìm kiếm trong một thời gian dài: ngay cả sinh vật lý tưởng nhất rốt cuộc cũng chỉ là người phàm, do đó có nhiều thiếu sót.

Vào lúc bắt đầu của mỗi cuộc gặp, anh ấy được "tẩy sạch" và thoát khỏi tình trạng hỗn loạn bên trong con người anh. Lúc nào cũng thế, khi cảm giác thăng hoa vừa mới chớm, những bóng ma của anh ấy lại xuất hiện, thậm chí cả nàng công chúa xinh đẹp nhất cũng không giải cứu được anh ta khỏi bản thân anh ta, hoặc khỏi những thách thức của tình yêu. Dù nàng có phi thường đến đâu thì nàng cũng không thể che chở anh khỏi sự tẻ nhạt xuất hiện theo thời gian và sự vỡ mộng của nó. Sau mỗi lần thất bại với mối quan hệ, anh rơi vào cái mà Octavio Paz gọi là "đầm lầy nhục dục"[1] - thứ mà chúng ta thường gọi là sự thác loạn. Những lần gặp gỡ này đem lại cho anh ta khoái lạc của thiên đường vào ban đêm, nhưng lại trở thành nhạt nhẽo vào sáng hôm sau. Cho nên những lần gặp gỡ dần đem lại cảm giác trống rỗng, và anh lại ao ước

[1] Octavio, *The double flame*, Sđd, tr. 49.

tìm được mối quan hệ như mơ với một người tình ổn định. Vẫn còn thèm khát sau nhiều tháng ân ái, anh ta tiếp tục cuộc chinh phạt của mình nhưng trong lòng vẫn rối như tơ vò. Mỗi lần Ben rơi vào lưới tình, anh ấy đi từ 0 đến 100 trong tích tắc. Anh ấy không thể kiểm soát được bản thân. Anh ấy không thể có đủ. Anh ấy hòa hợp với cô, nhưng không chỉ về mặt tình dục. Nó là cực bên kia của quả lắc - hoàn toàn đối xứng và có cùng cường độ.

Những người như Ben dễ bị miệt thị vì những phản ứng cực đoan của họ, nhưng họ cũng là một chủ đề nói chuyện hấp dẫn. Ben là người mà thiên hạ thích buôn chuyện với sự pha trộn giữa thương hại (chủ yếu là phụ nữ) và ghen tị (chủ yếu là đàn ông). Anh ấy là một phiên bản trực tiếp của sự xung đột mà rất nhiều người trong chúng ta đang âm thầm trải nghiệm hoặc theo một cách thức nhẹ nhàng hơn.

Hiểu được bản chất lãng mạn của Ben, tôi miễn cưỡng kê đơn các biện pháp can thiệp tình dục cụ thể được thiết kế nhằm phục hồi lại ham muốn tình dục của anh ấy. Ben là người không nghe theo lời khuyên; những giải pháp thực tế chẳng có hiệu quả với anh ta, vì tình cảnh khó khăn của anh ấy không phải là thứ cần được sửa đổi mà là thứ cần được thấu hiểu. Ghi

nhớ điều này, tôi mượn một bài tập từ Barry Johnson. Tôi nói với Ben "Tôi muốn anh hít vào và giữ không khí trong người anh càng lâu càng tốt." Oxy trong lành chắc chắn sẽ chuyển thành khí carbon dioxide gây ngạt thở, buộc anh phải thở ra. Lúc đầu việc thở ra có cảm giác thật tuyệt, nhưng một lúc sau anh ấy sẽ thèm khí oxy trong lành trở lại. Tôi lý giải "Anh không thể lựa chọn giữa việc hít vào và thở ra; anh phải làm cả hai việc. Điều tương tự cũng đúng với niềm đam mê và thân mật." Tôi giải thích với Ben rằng sự căng thẳng giữa sự an toàn và phiêu lưu là một nghịch lý cần kiểm soát chứ không phải là một vấn đề cần xử lý. Đó là một câu đố. "Anh có thể ý thức về mỗi thái cực không? Anh cần mỗi thứ vào những thời điểm khác nhau, song anh không thể có được cả hai cùng một lúc. Anh có thể chấp nhận được điều đó không? Đó không phải là một tình cảnh một trong hai, mà là tình cảnh mà anh nhận được lợi ích của từng cái và cũng nhận ra những hạn chế của từng cái. Đó là một sự thăng trầm." Tình yêu và ham muốn là hai lực nhịp nhàng nhưng xung đột với nhau, luôn luôn ở trong trạng thái thay đổi và lúc nào cũng tìm kiếm điểm cân bằng.

Ben đã hẹn hò với Adair suốt 8 tháng qua - một kỷ lục đối với anh ấy - và một điều khác biệt đang

diễn ra. "Tôi nghĩ là mình đang yêu người phụ nữ này." - Anh nói. "OK, tôi nghĩ rằng tôi yêu mọi phụ nữ, nhưng người phụ nữ này thì khác. Mọi người đều khác biệt, nhưng người này thực sự khác lạ. Cô ấy phạt tôi. Tôi có thể phát điên với thứ gì đó, chị cũng biết tính tôi mà, và cô ấy thì không phản ứng. Không phải là cô ấy không quan tâm, hay không hồi đáp, mà là cô ấy không đứng yên ở đó mà hoảng sợ cùng tôi. Ở cô ấy có thứ gì đó tĩnh tại, và ừm, tôi là mọi thứ ngoại trừ sự tĩnh tại. Tôi cho rằng chuyện này có thể êm xuôi. Tôi thích ở bên cô ấy. Và chuyện chăn gối vẫn khá tốt..."

"Tôi đang chờ đợi nhưng..." - tôi nói với anh ấy.

"Nhưng tôi cảm thấy nó đang thay đổi. Tôi thấy lo lắng, bồn chồn. Thực sự thì tôi không muốn làm be bét mọi thứ. Trời ơi, tôi đã 43 tuổi. Tôi muốn có một đứa con, nhưng tôi sợ mình sẽ không thể gắn bó lâu dài."

Tôi chưa gặp Adair, nhưng có điều gì đó trong cách cư xử của cô với Ben làm tôi cảm thấy lạc quan. Điều mà anh ấy không biết, anh ấy sợ thân mật. Trong quá khứ, những cô bạn gái của anh ấy chỉ thích bám dính lấy anh, nhưng Adair có khả năng tự lo cho bản

thân—dường như cô có một ý thức về bản thân tồn tại độc lập với anh ấy. Thậm chí sau tám tháng, cô vẫn hết sức kín tiếng về đời sống riêng tư của mình. Cô ấy toát ra một vẻ bình thản trầm lặng, một người thông minh tinh tế và điềm đạm. Cô ấy là một y tá làm việc ở khoa Ung thư nhi và làm việc trong môi trường hiện diện cái bóng lờ mờ của thần chết. Ben làm cô ấy cười; anh đem sự nhẹ nhàng vào thế giới của cô. Khát khao đối với cuộc sống của anh khiến tâm hồn cô trở nên sống động. Lửa tình hừng hực của anh ấy là cái đối lập với bệnh tật. Cô ấy thích sự tương phản.

Chắc chắn là Ben đã mang vào tình thế khó khăn của anh ấy toàn bộ tiền sử cảm xúc, và anh ấy có rất nhiều thứ cần phải xử lý. Nhưng khó khăn trong việc dung hòa giữa sự an toàn và phấn khích không đơn thuần là do các vấn đề cá nhân của anh ấy. Mà đó là thách thức của lý tưởng tình yêu thời hiện đại. Với quan điểm này, chúng tôi xem xét về việc tình dục có ý nghĩa gì đối với Ben.

Phần đông chúng ta than vãn về sự lụi tàn của đam mê tình dục với sự âu sầu, âm thầm chấp nhận, hay vô cùng chán chường; nhưng việc duy trì sức sống tình dục không trở thành nguyên tắc tổ chức

cuộc sống của chúng ta. Nhưng với Ben thì không. Tình dục là nơi anh ấy thấy mình đầy sức sống nhất. Nó có một sức mạnh tái sinh cho phép anh ấy quay trở lại thế giới với cảm giác tốt hơn và đổi mới. Khi ân ái, anh có được cảm giác kết nối và nuôi dưỡng mà anh không tìm được ở bất kỳ đâu khác. Anh ấy cùng một lúc là người dễ bị tổn thương và lão luyện, phơi bày và tự tin. Ben là một người đàn ông có bộ não lanh lẹ. Với năng lượng tình dục tràn trề, anh ấy luôn ở tình trạng hưng phấn nhất. Anh trở nên điên cuồng và vô tổ chức, song tính năng động thái quá đã giúp anh ấy điều hành tốt công ty chuyển phát nhanh của mình. Đối với Ben, tình dục là trải nghiệm điều tiết cuối cùng dập tắt nguồn năng lượng hưng cảm của anh ta: Theo sau cơn căng thẳng tột độ là sự giải tỏa toàn bộ. Không có thời điểm nào khác mà anh cảm thấy thanh thản như khi anh lên đến đỉnh điểm khoái lạc. Đó là khoảnh khắc hòa hợp trọn vẹn giữa anh và thế giới. Trong khi Adair thích chuyện ấy thì Ben lại cần nó. Tình dục là thứ hỗ trợ cuộc sống của anh - nếu thiếu nó, anh ấy sẽ tưởng rằng mình sắp chết. Nên không ngạc nhiên khi anh hoảng sợ trước ý nghĩ chuyện tình dục đang lao dốc.

Ben là một người đàn ông hiện đại xuất sắc. Anh ấy là con người của hành động, đó là lý do tại sao phản ứng điển hình của anh trước sự bồn chồn tình dục là chấm dứt mối quan hệ, bắt đầu hẹn hò lại, có màn ân ái nóng bỏng với cô gái khác, và bắt đầu một mối quan hệ mới mà anh ấy hy vọng rằng sẽ được tiêm ngừa sự lụi tàn của tình dục. Tôi chỉ ra cho Ben thấy rằng, trái với suy nghĩ thông thường của mọi người, hành động không phải lúc nào cũng là phương án tốt nhất.

"Điều đầu tiên là không hành động ngay lập tức theo cơn hoảng sợ và trốn tránh Adair để thoát khỏi nỗi lo của anh." - Tôi khuyên anh ấy. "Ít làm tình không có nghĩa là ít yêu thương." Tôi đưa ra một thùng chứa an toàn cho nỗi lo âu đang khuấy động trong anh, và tôi khuyến khích anh ấy suy xét thấu đáo về những mâu thuẫn của ham muốn hơn là hành động bộc phát theo chúng. Điều này đẩy Ben ra khỏi lối mòn suy nghĩ của anh. Tôi yêu cầu anh ấy thừa nhận tình trạng nan giải của mình và quan sát nó bằng lòng trắc ẩn và sự sáng suốt. Cố vượt qua một mâu thuẫn xung đột không giống với việc xóa bỏ nó. Sự tồn vong của ham muốn nằm ở việc nhận diện và quản lý tính hai mặt đó.

Đối với Ben, hành động theo bản năng tình dục là một giải pháp ngắn hạn. Nó giúp anh ấy tạm thời xoa dịu lo lắng, cho phép anh ấy né những câu hỏi khó hơn: Anh ấy cần phải làm gì để cảm thấy phấn khích và an toàn trong mối quan hệ tương tự? Tại sao trong tâm trí anh ấy, sự hào hứng và bông đùa bị cách ly khỏi tình yêu và cam kết? Làm sao anh ấy có thể duy trì được cảm giác tự do trong một mối quan hệ thân mật?

Tôi giải thích lại về nỗi âu lo của Ben bằng cách gợi ý rằng nó có thể hỗ trợ anh như một hệ thống cảnh báo sớm chống lại sự tự mãn. "Trước đây, anh phản ứng lại nỗi lo lắng của mình bằng cách tháo chạy. Thay vì vậy, tôi muốn anh nghĩ về nó như một công cụ. Nỗi lo âu của anh là đồng minh của anh, một áp kế của nhu cầu cần mạo hiểm của anh. Khi anh bắt đầu cảm thấy sắp điên lên thì đã đến lúc làm cho một thứ gì đó - không phải một ai đó - mới mẻ." Tôi cho anh ấy câu trích dẫn sau đây của Frank Jude Boccio, tác giả cuốn *Mindfulness Yoga*, để anh suy ngẫm khi rời phòng trị liệu: "Chúng ta ca cẩm về những khó khăn trên chặng đường đầy trắc trở của mình, chúng ta chửi rủa từng viên đá bên dưới, cho đến lúc nào đó trong quá trình trưởng thành, chúng ta cuối cùng cũng chịu nhìn xuống và thấy đó là những viên kim cương."

Chúng ta đang sống trong thời buổi mà nhanh hơn đồng nghĩa với tốt hơn và sự kiểm soát chính là quyền lực, nơi hiệu năng đánh bại quá trình và rủi ro được tính toán về mặt toán học. Trong cuộc sống ôm đồm quá nhiều của chúng ta, có một cám dỗ muốn đơn giản hóa những phức tạp hiện sinh của chúng ta. Chúng ta hoàn toàn không có thời gian và kiên nhẫn cho sự suy ngẫm bỏ ngỏ. Thay vào đó, chúng ta thích được chủ động và do đó tái khẳng định quyền kiểm soát của chúng ta. Trong nghề của tôi, tôi đã gặp những cặp đôi than phiền về những thói quen trong cuộc sống của họ khiến họ trở nên chai sạn. Nhưng khi chúng ta liên tục đầu tư vào những loại giải pháp võ đoán hứa hẹn giúp ta "làm tình" đều đặn - ở mức trung bình khá - thì chúng ta có nguy cơ làm trầm trọng thêm tình trạng tẻ nhạt mà chúng ta đang vật lộn tìm cách giải quyết. Sự khêu gợi thách thức chúng ta tìm kiếm một loại giải pháp khác biệt, đầu hàng trước những điều chưa biết và không thể nhận thức được, chọc thủng những giới hạn của thế giới duy lý.

Chương 6

TÌNH DỤC LÀ THỨ NHƠ BẨN. HÃY DÀNH NÓ CHO NGƯỜI BẠN YÊU

Đạo đức và Chủ nghĩa Khoái lạc va chạm nhau

Tình dục mà không có tội lỗi cũng giống như trứng mà thiếu muối.[1]

Luis Buñuel

Tôi thật tiếc khi nói rằng những nhân viên FBI chúng tôi thật vô dụng trong những vụ liên quan đến khẩu dâm, trừ khi bằng cách nào đó nó ảnh hưởng đến thương mại liên bang.[2]

J. Edgar Hoover

---

[1] Luis Buñuel, quoted in Merkin, Daphne, "The Last Taboo." *New York Times*, 12/3/2000.

[2] *Trích từ* http://en.thinkexist.com/quotation/i_regret_to_say_ that_ we_of_the_fbi_are_powerless/7865.html.

Tại sao quá nhiều cặp đôi lại trở nên xa lánh tình dục? Danh sách các yếu tố góp phần làm mất đi sự phấn khích thì rất dài, và thứ thường được gọi tên nhất là stress. "Ngay khi vừa ngồi xuống, tôi lại thấy đống quần áo còn chưa gấp, thư từ chưa đọc, đồ chơi vung vãi, và mấy thứ đó làm tôi mất hết ham muốn." "Giữa những công việc mới của chúng tôi, cha mẹ già và lũ con thơ của chúng tôi, tôi đã thấy mệt lử. Lúc đầu tôi không có ham muốn tình dục mạnh, nhưng giờ thì tôi chẳng còn tha thiết chuyện ấy nữa. Đừng tự ái." Nhưng khi các bệnh nhân của tôi thường viện dẫn những căng thẳng quá đau lòng của đời sống hiện đại để giải thích tại sao ái tình lãng mạn thường lụi tàn, tôi nghĩ rằng đây không phải chuyện đơn giản. Suy cho cùng thì stress là một đặc tính xác thực trong cuộc sống của họ từ lâu trước khi họ gặp nhau, và nó không thể ngăn cản được họ lao vào vòng tay của nhau.

Ở cấp độ biện minh tiếp theo, họ nói ra được những vấn đề sâu sắc hơn trong mối quan hệ: những cuộc cãi cọ nảy lửa và bế tắc, sự thiếu tin tưởng, những thất vọng triền miên, cái vòng luẩn quẩn của sự đổ lỗi. "Tình dục à? Anh đang đùa sao? Sau tất cả những gì mà anh vừa nói với tôi?" "Lần cuối cùng em cho anh thấy là em có hứng thú là khi nào vậy?"

"Em nghĩ rằng em có thể cố gắng thêm một chút để làm mình trông ngon nghẻ hơn?" "Tôi ước gì anh tắt cái TV chết tiệt; nó làm tôi cảm thấy mình giống như một đống thịt thối."

Bất kể những than vãn của sự vỡ mộng này, tôi tin rằng còn có một lớp nữa cho sự lụi tàn tình dục của chúng ta liên quan đến sự mâu thuẫn sâu xa của nền văn hóa chúng ta xoay quanh bản năng tình dục. Mặc dù nhận ra tầm quan trọng của tình dục, nhưng chúng ta vẫn dao động giữa những thái cực của sự phóng túng quá mức và những chiến thuật đàn áp: "Đừng ăn cơm trước kẻng." "Chỉ làm chuyện ấy khi bạn cảm thấy thích." "Chẳng có gì to tát." "Đó là chuyện lớn đấy." "Bạn cần tình yêu." "Tình yêu thì có liên quan gì đến chuyện ấy?" Đó là cách tiếp cận "tất cả hoặc không có gì" đối với chuyện tình dục. Dù các trang web khiêu dâm đang bành trướng trên Internet, song chúng ta vẫn tiếp tục tranh cãi về việc liệu có nên cung cấp chương trình giáo dục giới tính ở trường học hay không, và nếu có, liệu chúng ta nên gọi nó là "Giáo dục giới tính" hay là lựa chọn "Giáo dục sức khỏe" với ít sự nhạy cảm hơn.

Mặc dù đang sống trong thời đại tự do tình dục chưa từng thấy ở Mỹ, song hoạt động kiểm soát

chuyện tình dục vẫn diễn ra mà không hề suy giảm kể từ thời Thanh giáo. Sự can thiệp của nhà nước khiến một số người trong chúng ta thở phào nhẹ nhõm trong khi những người khác thì sợ hãi. Chúng ta đề cao lối sống kiêng khem tình dục bằng những chiến thuật dựa trên nỗi sợ hãi, đe dọa những chính trị gia sống phóng túng bằng cách buộc tội chống lại hôn nhân đồng tính, và cắn xé những điều luật phá thai lỏng lẻo. Mặc dù trinh tiết có vẻ là một di tích của thời kì xa xưa, song hằng ngày các quan chức của chúng ta vẫn mang vẻ trang nghiêm đạo đức vào điều luật về tình dục. Phá thai, đồng tính luyến ái, ngoại tình và "những giá trị gia đình" từng là những điều mục tích cực trong chương trình nghị sự chính trị quốc gia trong hơn ba mươi năm. Chủ nghĩa bảo thủ về tình dục này bắt nguồn từ truyền thống Thanh giáo, mang nặng sự nghi kỵ đối với lạc thú và thái độ đạo đức của nó đối với bất cứ thứ gì đi chệch khỏi tình dục dị tính luyến ái, một vợ một chồng, hôn nhân và sinh sản.

Trong khi đó, các nhà sản xuất truyền hình mời gọi chúng ta gọi điện thoại nếu ta có nhiều hơn 100 bạn tình. Chưa bao giờ mà tình dục được phơi bày công khai như vậy, sự tấn công liên tục của những hình ảnh khiêu dâm ở bất cứ nơi nào chúng ta để mắt

đến. Tự thân tình dục, trạng thái mặc định lâu năm dành cho quảng cáo cũng đã trở thành một loại hàng hóa. Mở hầu như bất cứ chương trình trò chuyện ban ngày để nghe câu chuyện về những bà mẹ ngủ với bạn trai của con gái họ, những người đàn ông thích xem, những cô gái điếm hoàn lương muốn gạ gẫm đức ông chồng thiếu cảnh giác của họ. Tình dục có mặt ở khắp mọi nơi, trong mọi trường hợp hoán vị của nó, được miêu tả tường tận bởi Lillian Rubin: "nội dung khiêu dâm, chứng liệt dương, quan hệ tình dục trước hôn nhân, quan hệ tình dục trong hôn nhân, ngoại tình, quan hệ tình dục tập thể, trao đổi bạn tình, S-M (bạo dâm và thống dâm) và nhiều biến thể khác của hành vi tình dục mà nhà sản xuất có thể nghĩ ra, cho dù là bình thường hay lập dị."[1]

Chính trị và kinh tế của tình dục và những thái độ hoàn toàn đối chọi nhau mà chúng ta chứng kiến hằng ngày đã thâm nhập vào phòng ngủ của người Mỹ và len lỏi vào trong những nếp gấp của niềm thân mật của chúng ta. Các cặp vợ chồng đang sống ở chỗ giao thoa của sự mâu thuẫn này, và phải thương lượng trong bối cảnh những hệ giá trị cạnh tranh lẫn nhau ấy. Di sản của thuyết Thanh giáo, vốn đặt gia

[1] Lillian Rubin, 1990, *Intimate strangers: Men and Women together*, New York: HarperPerennial, tr. 9.

đình ở vị trí trung tâm của xã hội, kỳ vọng rằng hôn nhân phải có lý trí, đúng mực, nghiêm trang và hiệu quả. Bạn làm việc, bạn tiết kiệm và bạn lên kế hoạch. Bạn coi trọng những cam kết của mình. Nhưng bên cạnh quan niệm rất Mỹ về tinh thần trách nhiệm cá nhân và sự điều độ là quan niệm tương đương thể hiện các giá trị truyền thống của người Mỹ về quyền tự do cá nhân. Chúng ta tin tưởng vào sự thỏa mãn cá nhân: trong cuộc sống, tự do và theo đuổi hạnh phúc. Chúng ta tận hưởng quyền tự do thỏa mãn những ham muốn của mình một cách tự nhiên, và chúng ta đang sống trong một nền kinh tế tiêu dùng theo định hướng thị trường, đảm bảo rằng những ham muốn đó không bao giờ ngừng xuất hiện. Nền văn hóa tình dục cho chúng ta biết điều gì là cuốn hút và chúng ta nên khao khát thứ gì (như thể chúng ta không có khả năng tự mình kiểm chứng mẫu người nào đáng để ham muốn và thứ gì khiến ta bị kích thích). Cả một ngành công nghiệp của chủ nghĩa khoái lạc đang lơ lửng bên ngoài cuộc hôn nhân để luôn nhắc nhở về tất cả những gì mà chúng ta đang hy sinh nhằm đổi lấy cảnh gối chăn lạnh lẽo của tình cảm vợ chồng.

Liệu các mối quan hệ thời hiện đại của chúng ta *có đủ mạnh để chịu được bài hát mê hoặc của khoái* lạc vô tận? Khi chúng ta liên tục được cổ vũ thay thế

cái cũ bằng cái mới, khi những hình ảnh khiêu dâm mãi khắc họa một cách sinh động tuổi trẻ và vẻ đẹp (vì không có ai già đi ngoài bạn), khi tình dục trực tuyến phục vụ cho những ý tưởng tùy hứng nhất, mang phong cách riêng của bạn, liệu ta có thể trông đợi hợp lý rằng vẫn duy trì được sự mãn nguyện với cùng một người trong 50 năm? Người ta vẫn còn tranh luận. Chúng ta được hứa hẹn về sự thỏa mãn ngay tức khắc, và luôn sẵn sàng cho tất cả mọi người, ngoại trừ chúng ta. Tất cả điều này củng cố cho sự mất kết nối sâu sắc giữa điều mà ta được khuyến khích ham muốn và những điều ta được phép có. Chủ nghĩa Thanh giáo và chủ nghĩa khoái lạc va chạm nhau.

"Không phải tôi, không phải lúc này" chống lại "Tình dục An toàn hay Không quan hệ"

Đừng biến mình thành tên ngốc khi tin rằng tình trạng bão hòa này phản ánh những thái độ tình dục được khai sáng. Việc tiếp thị rầm rộ của những hình ảnh khêu gợi có thể mang tính thừa mứa hơn là tiến bộ, và gốc rễ của nó là lợi nhuận và thị trường tự do hơn là tự do tư tưởng[1]. Nói tóm lại, nó muốn mở ví tiền của bạn hơn là mở mang đầu óc bạn. Có lẽ đây là

[1] *Theo* Jean-Claude Guillebaud, 1998, *La Tyrannie du plaisir*, Paris: Éditions du Seuil.

lý do tại sao luân lý đạo đức "tòa thành trên đồi" cơ bản của nền văn hóa chúng ta vẫn không bị ô uế bởi tất cả các hình ảnh đồ họa nhấp nháy trên màn hình của chúng ta: ý tưởng chủ đạo rằng tình dục là bẩn thỉu vẫn chưa bị thách thức.

Không ở đâu mà sự khó chịu sâu sắc của chúng ta đối với tình dục rõ ràng hơn trong cách thức mà chúng ta tiếp cận với tình dục tuổi vị thành niên. Khá đông người Mỹ tin rằng việc giới hạn quyền tiếp cận với các biện pháp tránh thai và giáo dục giới tính sẽ giúp bọn trẻ tránh xa những cám dỗ xác thịt. Những chiến dịch như "Không phải tôi, Không phải lúc này" khuyến khích sự tiết chế tình dục như một biện pháp nhằm tránh tình trạng mang thai ở tuổi vị thành niên và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, đồng thời các chính sách sức khỏe cộng đồng của chúng ta phản ánh quan điểm cho rằng tình dục ở độ tuổi vị thành niên là hành vi lệch lạc cần ngăn chặn. Bất kể phương tiện truyền thông tỏ ra tự do như thế nào, song đối với nhiều người Mỹ, tình dục vẫn bị xem là cực kỳ nguy hiểm - một yếu tố nguy cơ.

Ngược lại, người châu Âu lại xem tình dục tuổi vị thành niên là một giai đoạn phát triển bình thường trên con đường đi đến tình dục tuổi trưởng thành

lành mạnh. Tình dục không phải là vấn đề, mà vô trách nhiệm với tình dục mới trở thành vấn đề. Do đó, khẩu hiệu phản đối của người châu Âu đối với "Không phải tôi, Không phải lúc này" là "Tình dục an toàn hay Không quan hệ." Cũng cần lưu ý rằng ở châu Âu, thanh thiếu niên làm "chuyện ấy" trung bình muộn hơn 2 năm so với các bạn người Mỹ, và tỷ lệ thanh thiếu niên sinh con thấp hơn 8 lần, quả là con số đáng kinh ngạc[1]. Làm sao mà xã hội Mỹ, với thành kiến chống lại chuyện tình dục vị thành niên, lại sinh ra một con số thống kê đáng xấu hổ như thế?

Bản năng tình dục đầy rẫy cấm kỵ và bản năng tình dục bị thúc đẩy quá mức hội tụ theo một cách đáng quan ngại. Cả hai đều khiến chúng ta muốn tách khía cạnh tâm hồn ra khỏi hành động xác thịt của tình dục. Một xã hội coi tình dục là nhơ bẩn không làm cho tình dục mất đi. Thay vào đó, chính bầu không khí lo lắng này sinh ra cảm giác tội lỗi và xấu hổ ở phiên bản cực đoan hơn của nó, hay một nỗi khó chịu chung biểu hiện ở khắp nơi. Tình dục bị tách rời khỏi tính liên tục về mặt xã hội và cảm xúc. Điều còn thiếu ở đây là một bản năng tình dục được hợp nhất, mà

[1] Linda Berne, Ed.D. và Barbara Huberman, M.Ed, 1999, "European approaches to adolescent sexual behavior and responsibility: Executive summary and call to action." Washington, DC: Advocates for Youth.

trong đó lạc thú phát triển mạnh mẽ trong một bối cảnh của sự liên quan. Tôi không chỉ nói đến tình yêu thương sâu đậm mà tôi còn đang nói về sự chăm sóc cơ bản và đề cao người khác.

Muốn "vui vẻ" tối nay?

Ratu là một sinh viên đại học 22 tuổi tại trường đại học Ivy League. Cô là con gái của một bác sĩ và một lập trình viên máy tính, cả hai đều là người nhập cư Ấn Độ, sau những năm tháng làm việc vất vả đã được đền đáp bằng một cuộc sống giàu sang. Ratu đã trải qua mười hai năm học tại các trường công lập đầy cạnh tranh của thành phố New York, và giờ đây cô nuôi hy vọng sẽ nối gót mẹ vào trường y. Tôi gặp mẹ của Ratu trong một bữa tiệc chia tay của một người bạn. Khi tôi kể với cô ấy về chủ đề của cuốn sách của tôi, cô đã thúc giục tôi phỏng vấn con gái cô. "Tôi nghe được điều gì từ con gái tôi à? Thật không thể tin nổi. Cách mà bọn trẻ đối xử với nhau thật quá lạnh lùng. Chị thực sự muốn biết chuyện gì đang diễn ra? Chị nên nói chuyện với con bé. Tôi không thể hiểu nổi mấy chuyện này."

Tôi biết mình phải gặp Ratu, và tôi đã làm vậy. Gương mặt sáng sủa và phát âm rõ ràng, cô bé giống

như một người phát ngôn cho một trong những thế hệ đó với một chữ cái đính kèm với nó - X hoặc Y hay gì đó cho đến nay. Cô ấy đã phác họa rõ ràng cho tôi về khung cảnh tình dục ở khuôn viên trường đại học.

"Thực sự là bọn em không có thời gian cho chuyện hẹn hò. Vì vậy, giải pháp nhanh gọn là hookup vào tối thứ Sáu hoặc thứ Bảy. Bạn dự một bữa tiệc hay đi đến quán bar; tất cả mọi người đều uống rượu, say xỉn và ai ai cũng có đôi có cặp. Mọi chuyện kết thúc ở đó trước ngày thứ Hai, sau khi mọi người kể lại những câu chuyện đã diễn ra trong bữa ăn trưa. "Hookup" là một thuật ngữ rộng, hàm chứa tất cả mọi thứ, từ ve vãn đến tình dục đường miệng cho đến chơi tới bến.

"Mối quan hệ lý tưởng thời đại học chính là kịch bản 'friends-with-benefits' (mối quan hệ bạn bè có lợi ích tình dục). Bạn có thể có một người bạn nam giới thân thiết mà bạn chia sẻ nhiều thứ thú vị với anh ta và với người mà có đôi chút hứng thú chuyện tình dục. Chuyện này bắt đầu vào một đêm khi cả hai bạn đều uống say và tình cờ chạm mặt nhau tại một quán bar hay một nơi nào đó. Hai bạn đưa nhau về nhà, làm tình (trận mây mưa có thể tuyệt hoặc không tuyệt lắm, nhưng điều đó không quan trọng)

rồi sau đó giả vờ coi như không có chuyện gì xảy ra. Tuần tiếp theo, việc này lặp lại với cùng người đó, và cứ thế lặp đi lặp lại, cho đến khi bạn cảm thấy mình không cần phải giả vờ ra ngoài và say rượu. Thay vào đó, bạn chỉ cần gọi cho anh ta khi bạn thấy muốn làm 'chuyện ấy' hay nếu bạn cảm thấy buồn chán."

Đây là cái mà Ratu và bạn bè cô không ngại ngùng gọi là quan hệ tình dục xã giao. Có một bất lợi về mặt cảm xúc, ngay cả với hình thức cặp kè được viết tắt một cách mĩ miều này. "Đến một lúc nào đó," - Ratu nói "khi một bên trở nên vấn vương tình cảm hơn bên kia và đã đến lúc cho cuộc trò chuyện không mấy dễ chịu. Các quy tắc cơ bản được đặt ra: đây chỉ đơn giản là một tình huống mối quan hệ bạn bè có lợi ích tình dục, không hơn, không kém. Nếu anh hay cô ấy không hài lòng với chuyện đó thì mọi việc kết thúc. Sau đó, bạn chuyển sang người bạn khác. Bọn em đã rất cố gắng không để cho tình cảm chi phối." - Ratu nói, không hề mỉa mai.

Điều thú vị đối với tôi trong miêu tả của Ratu đó là câu chuyện này không có dạng hình vòng cung - không có âm mưu kịch tính, không tỏ lộ, không cao trào, không có kết thúc. Thực tế thì, chẳng có gì đáng nói trong câu chuyện này cả. Tình dục là phần tách

rời khỏi chính câu chuyện đã biến nó thành hiện thực. "Mọi người cố gắng đặt cảm xúc nằm ngoài chuyện tình dục, và không chỉ với bọn con trai." - Ratu nói thêm. "Các cô gái cũng như các chàng trai nói về tình yêu ở một bên, còn bên kia là tình dục, như thể chúng chẳng có liên quan gì đến nhau." Cô ngừng lại "Mặc dù em ngờ rằng rất nhiều cô bạn gái của em thích có mối quan hệ hơn, dù họ có muốn thú nhận điều đó hay không."

Tôi không chê bai cách biểu lộ đầy phóng khoáng của "tình một đêm" hay tình dục để giải trí. Một cuộc gặp gỡ gợi cảm có thể kết nối xúc cảm giữa người với người mà không bị ngắt ngang. Nhưng có vẻ như kiểu hành vi tình dục đặc biệt này không phải là một biểu hiện của sự tự do phóng khoáng mà là một hành động theo nỗi lo lắng tiềm ẩn. Trước sự ngạc nhiên của tôi, Ratu hoàn toàn đồng tình với quan điểm này. "Uống rượu và làm tình, tất nhiên là chúng đi cùng nhau. Chúng đều là những việc mà chúng em biết là không nên làm."

Khi nghe chuyện của Ratu, tôi tự hỏi môn xã hội học mới mẻ về tình dục này mai sau sẽ biểu lộ ra sao trong các mối quan hệ nghiêm túc của họ. "Còn tình yêu và hôn nhân thì sao?" - Tôi hỏi cô ấy. "Em từng nghĩ đến điều đó chưa?"

"Bọn em xem sự cam kết giống như án tù chung thân. Đặc biệt, đối với nhiều bạn nam mà em biết thì đó là một suy nghĩ đáng sợ. Họ không thể hình dung nổi chuyện có cùng một bạn tình trong hơn một tuần lễ, chứ đừng nói tới 10 năm." Rồi Ratu nói một cách nghiêm túc hơn "Đối với phụ nữ thì lại khác. Họ có thể thấy điểm hấp dẫn. Một số người dường như thật lòng muốn có điều đó, dù rất nhiều người trong chúng em mang trong lòng nỗi sợ hãi điển hình của cánh đàn ông và xem chuyện đơn giao (một vợ một chồng) là một hạn chế. Cam kết nghĩa là hy sinh những mục tiêu và tham vọng của bạn vì một điều gì đó mà bạn không thể kiểm soát và bạn có thể gặp thất bại trong chuyện đó. Chí ít thì đó là cách nhìn nhận của bọn em về điều đó hiện nay. Các mối quan hệ là sự mất độc lập. Khi bạn để cho người khác bước vào đời bạn, về phương diện tình ái lãng mạn thì bạn còn lại ít không gian hơn cho bản thân mình."

"Vậy các mối quan hệ chỉ xoay quanh những thứ mà em mất mát chứ không phải những thứ mà em đạt được sao?" - Tôi hỏi.

"Đúng thế."

"Còn ái tình lãng mạn?"

"Hah. Cái đó không tồn tại ở trường trung học. Ở trường đại học có vài cặp đôi nổi bật gần giống như sinh vật lạ, kiểu như họ đã kết hôn hay đại loại như thế."

Tôi thấy thích thú trước cách Ratu miêu tả về các mối quan hệ. Đối với tôi thì chuyện cặp đôi (hay ít nhất là giấc mơ về ái tình lãng mạn) luôn luôn mở rộng con người chúng ta, và xoay quanh thứ mà bạn có thể khám phá với một người nào đó. Ít nhất, tôi tin vào điều này ở độ tuổi của cô ấy. Ratu và bạn bè của cô ấy dường như tìm thấy sự an toàn trong tấm bằng MBA nhiều hơn là trong sức mạnh của một mối quan hệ yêu thương bền vững. Tại sao họ lại có cách cảm nhận như thế?

Một nguyên do có thể là việc phải chấp nhận mệnh lệnh văn hóa về sự tự lực cánh sinh khiến cho họ e sợ về các mối quan hệ. "Nếu bạn đưa tình yêu vào tình dục thì bạn sẽ khiến bản thân trở nên vô cùng dễ bị tổn thương." - Cô ấy nói với tôi. "Em nghĩ rằng sự thiếu tin tưởng này có thể là trọng tâm của vấn đề đối với cả thế hệ bọn em. Bọn em được dạy phải dựa vào chính mình, không phụ thuộc vào người khác." Đó là một thái độ chẳng lãng mạn chút nào, nhưng có lẽ là

một thái độ khôn ngoan, trước sự bấp bênh của hôn nhân thời hiện đại. Bình đẳng giới được tỏ lộ trong mọi dạng thức trớ trêu của nó: cả đàn ông và phụ nữ hiện nay đều có quyền khiếp sợ trước việc cam kết. Thà lao vào chuyện tình dục không an toàn còn hơn là sa vào những rủi ro của chuyện tình cảm.

Không gì vô ích hơn là dự đoán tương lai cho một người không hứng thú nghe nó; nhưng đôi lúc tôi không thể cưỡng lại được, vì vậy tôi đánh liều chia sẻ sự thông hiểu với Ratu. "Em đang khiến tôi nghĩ rằng có thể đây là lý do vì sao quá nhiều cặp đôi mà tôi thấy lại khó mà làm tình cuồng nhiệt với người họ yêu. Đó không chỉ là thế hệ của em. Toàn bộ nền văn hóa này vô cùng khó chịu với sự phụ thuộc và tính dễ bị tổn thương. Tình dục thân mật tuyệt vời đòi hỏi cả hai điều ấy."

"Có lẽ thế." - Ratu đáp. "Nhưng ai bảo rằng tình dục tuyệt vời phải có yếu tố thân mật chứ? Điều gì xảy ra nếu 'tuyệt vời' có nghĩa là ném tôi vào tường, cưỡng hiếp tôi, và bỏ đi trước khi tôi thức dậy vào buổi sáng? Em thích sự tự phát ấy. Đó là nỗi phấn khích đi cùng sự tự phát và nhiều bạn tình rồi những cuộc hẹn hò trong mơ chẳng có sai sót gì cả, vì sau

bữa sáng muộn ngày hôm sau, bạn chào tạm biệt và không nán lại đủ lâu để nhìn thấy khuyết điểm của nhau. Em đã trải qua giai đoạn nghiện cái sự phấn khích đó, nhưng em cũng trải qua những giai đoạn mà em nhận ra chúng mới hời hợt làm sao và em muốn có một mối quan hệ sâu sắc hơn với một ai đó. Em có nhiều bạn trai, thật tuyệt, dù mọi chuyện có buồn chán một tẹo. Hy vọng là ở đâu đó, em sẽ tìm được một sự cân bằng lành mạnh - nếu như em vẫn chưa làm hư bản thân đến độ cảm thấy bất mãn với những mối quan hệ lâu dài."

Thay vì là những lời cuối cùng về yêu đương tự do, tất cả sự can đảm này phủ nhận một nỗi lo lắng tiềm ẩn. Tôi tự hỏi ở chừng mực nào mà kiểu tình dục chớp nhoáng này trên thực tế là một cách đối phó với sự khó chịu về tình dục, cũng giống như cách mà sự né tránh đầy rẫy cấm kỵ là một sự phòng vệ. Đó là khía cạnh đối lập của vấn đề: nỗi lo giống nhau, nhưng phản ứng khác nhau. Họ say rượu, rồi làm tình, sau đó giả vờ như chưa có chuyện gì xảy ra. Đó là một cách làm mà không dính líu. Chuyện xảy ra, nhưng không ai thừa nhận. Có lẽ những kẻ tự do giả nai này sẽ không bị loại khỏi di sản Thanh giáo như những lần bay lắc vào đêm thứ Bảy của họ thuyết

phục chúng ta. Những cuộc gặp lén lút không hẳn là sự ca tụng khoái lạc xác thịt. Nếu họ chẳng có một chút trăn trở lương tâm nào với ham muốn tình dục của họ, họ cũng không cần phải say bí tỉ để làm việc đó. Nếu họ cảm thấy thoải mái hơn với chuyện tình dục thì họ thực sự sẽ đặt mình vào trung tâm của nó và sẽ muốn nhớ về nó.

Đối với Ratu, sự phấn khích được sinh ra từ tính tự phát được đảm bảo, miễn là cô ấy thường xuyên thay đổi bạn tình. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra với cô ấy khi cô chỉ còn lại duy nhất một người? Tôi có thể không bao giờ được gặp lại Ratu, nhưng nhiều người tìm đến với tôi đã làm tôi nhớ đến cô ấy. Họ phát hiện thấy quá khứ lang chạ của họ chẳng giúp ích được gì trong việc vượt qua thử thách duy trì được sức sống tình dục với cùng một người theo thời gian. Họ xem chuyện quan hệ tình dục trước hôn nhân và tình dục sau hôn nhân là hai thực tại hoàn toàn khác nhau. Tình dục thời độc thân chuẩn bị cho bạn đời sống tình dục nghiêm túc. Trái lại, nó bị xem như lần vui chơi cuối cùng trước khi bước vào một cuộc đời chung sống với sự lụi tàn tình dục.

Tình dục quan trọng như thế nào?

Một ý thức về quyền gợi dục lành mạnh được xây dựng dựa trên một thái độ thoải mái, khoan dung và không bị cản trở đối với những khoái lạc của cơ thể - một thứ mà nền văn hóa khắt khe của chúng ta tiếp tục trăn trở. Tôi đã tận mắt chứng kiến hệ quả của sự mâu thuẫn này mỗi ngày trong nghề của tôi. Phần lớn công việc của tôi với các đôi vợ chồng liên quan đến việc giải quyết nỗi hổ thẹn và lo lắng bao quanh bản năng tình dục của con người, khiến họ muốn xa lánh người yêu của họ vì sợ bị đánh giá và từ chối. Tôi cho phép, xoa dịu lo lắng, bình thường hóa những ham muốn và tưởng tượng và thách thức những bóp méo về hình ảnh cơ thể xấu xí. Chúng tôi cùng nhau khai quật những bí mật và sự im lặng đi cùng với quá trình giáo dục về giới tính, tình dục của họ, đồng thời đối mặt với những thông điệp văn hóa và gia đình ngăn chặn sự biểu lộ gợi dục. Trị liệu là một quá trình mở rộng bản năng tình dục bằng cách làm lộ rõ những ẩn ức, khuyến khích việc tiếp xúc cơ thể và thương lượng về ranh giới. Các cặp đôi học cách nhảy từng bước một, tất nhiên chuyện này cần nhiều thời gian.

Tôi gặp Maria trong lúc cô ấy đang đau buồn, khổ sở. Cô ấy vừa trải qua hai năm chung sống với một người đàn ông mà cô nghĩ mình sắp lấy làm chồng, để rồi vỡ mộng. Bạn bè cô quyết định rằng đã đến lúc cô cần phải gặp được một người đàn ông tử tế, một người tốt. Những gã himbos này đã đủ lắm rồi (himbos là những chàng trai trẻ đẹp nhưng không có đầu óc, được các quý bà săn đón). Bạn bè đã tổ chức một buổi tiệc đêm với một sứ mạng: một biện pháp che đậy trang nhã cho một buổi hẹn hò đầu tiên. Và cách đó có hiệu quả.

Với Maria, hẹn hò với Nico là một cải cách trong nghệ thuật yêu đương, một quá trình xảy ra chậm chạp và thực sự suôn sẻ. Cô không rơi vào lưới tình mà dần dần mới có tình cảm với anh ấy. Nhưng sau một năm kể từ ngày gặp anh ấy, cô ấy đang ngồi ở văn phòng của tôi và hỏi "Chuyện tình dục quan trọng như thế nào? Tôi cứ luẩn quẩn mãi thế này. Tôi biết là chị không thể gây dựng một cuộc sống dựa trên niềm đam mê. Tôi đã thử làm việc đó. Bà nội tôi từng nói 'Rồi cháu sẽ sống bằng gì, tình yêu à? Haha! Cháu sẽ có rất nhiều điều cần phải học.' Mẹ tôi cũng không khá hơn. Quy tắc của bà là 'Con yêu ơi, đam mê rồi cũng sẽ lụi tàn. Tin mẹ đi, điều con cần là tìm

được ai đó mà con có thể sống chung. Người thích con, cùng chung giá trị sống với con. Ừm, có tiền thì càng tốt.' Tôi yêu Nico. Tôi chưa bao giờ cảm thấy an toàn và tin tưởng đến thế. Sau nhiều năm lăn lộn và hẹn hò với những gã khốn, cuối cùng tôi cũng được tự do để suy ngẫm về những chuyện khác trong cuộc đời mình. Nhưng tôi không biết. Tôi không nghĩ rằng chúng tôi tâm đầu ý hợp trong chuyện chăn gối. Đó là một vấn đề, phải không? Mọi người đều nói rằng tình dục đằng nào cũng sẽ tàn phai, bất kể lúc ban đầu nó nóng bỏng ra sao, vậy thì chuyện ấy thực sự quan trọng thế nào?"

"Cô kể cho tôi nghe thử đi." - Tôi thúc giục cô ấy.

"Chị có biết tôi nói gì với bản thân không? - Này cô gái, cô vui vẻ thế là đủ rồi. Đến lúc phải trưởng thành rồi. Anh ấy là một chàng trai tuyệt vời. Thôi bỏ đi. Chuyện đó không quan trọng đâu."

Ba năm sau khi Maria hỏi tôi câu "Chuyện tình dục quan trọng như thế nào?", cô đã quay trở lại. Rõ ràng là cô ấy vẫn chưa tìm được câu trả lời cho mình. Ban đầu, cô bị ám ảnh bởi cảm giác an toàn đến mức mà cô có thể trì hoãn chuyện giải quyết tình trạng nguội lạnh gối chăn với Nico. Cô ấy hy vọng rằng vấn

đề sẽ tự biến mất, rằng một ngày nào đấy, chướng ngại vật sẽ bị dỡ bỏ và mọi thứ sẽ vẹn cả đôi đường. Về phần Nico, anh là một người đàn ông kiên nhẫn. Anh ấy sẽ không thúc ép, dù rõ ràng là anh ấy chẳng mấy vui vẻ với đời sống chăn gối thiếu lửa của họ. Không đẩy mạnh vấn đề là cách để ngăn ngừa sự từ chối của anh ấy. Trong những buổi trị liệu của chúng tôi, Maria luôn thể hiện một thái độ tránh tiếp cận chủ đề tình dục. Có vài lần cô ấy trực tiếp đề cập đến chuyện đó, nhưng luôn luôn vào cuối giờ, khi không còn thời gian để thảo luận. Một tuần nọ, tôi quyết định giữ chân ga và kích động cuộc đối thoại.

"Tình dục là chuyện khó, phải không?" - Tôi hỏi cô ấy.

"Ý chị là gì? Khó nói đến hay là khó làm?" - Cô ấy trả lời câu hỏi của tôi bằng một câu hỏi.

"Khó làm chủ." - Tôi đáp.

"Đối với tôi thì làm tình lại dễ dàng hơn là nói về nó."

"Còn với Nico thì sao?"

"Với Nico thì không làm tình lại dễ hơn là nói về nó."

"Kể tôi nghe đi."

"Tình dục thật là khó. Nhiều lần tôi không muốn làm chuyện ấy, điều này thật lạ vì tôi trước giờ luôn coi bản thân mình là một con người khêu gợi. Tôi đã đọc về những phụ nữ có ham muốn thấp và tôi không thấy mình giống họ, mặc dù dạo gần đây thì có vẻ giống."

"Liệu nó có dễ dàng hơn với những người đàn ông khác không?"

"Ôi Chúa ơi, không có đâu. Nhưng trong quá khứ, tôi chưa bao giờ phải đề cập tới nó. Nó chưa bao giờ là việc mà tôi phải bỏ công sức. Hoặc là nó diễn ra một cách tự nhiên và chúng tôi rất tâm đầu ý hợp, hoặc mối quan hệ đó sẽ không kéo dài, thế thì sao phải bận tâm? Còn hiện giờ tôi đang sống với người đàn ông tôi yêu. Tôi thấy anh ấy rất điển trai, anh lại đối xử với tôi như nữ hoàng, nhưng tôi lại không muốn làm tình với anh. Anh ấy thất vọng khi tôi từ chối anh hết ngày này qua ngày khác, và tôi không thích cái sự thật rằng mình quá lãnh đạm với chuyện chăn gối. Tôi muốn nghĩ rằng chuyện này xảy ra khi tôi mang thai con gái của chúng tôi, nhưng thú thật là tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi có được một lý do

bào chữa. 'Tôi đang mang thai' trở thành 'Tôi vừa mới sinh con' rồi sắp biến thành 'Tôi đang cho con bú' chuyển thành 'Tôi cần được ngủ.' Quả thật, chị cũng biết mà, ngay từ đầu đã có vấn đề."

"Chúng ta sẽ đánh liều một lần chứ?"

"Tôi thấy mệt mỏi vì trốn tránh điều đó, mệt mỏi vì mong chờ một thứ gì đó thay đổi. Tôi không thể đánh đổi Nico để lấy một hình mẫu mới. Tôi sẽ cùng xử lý với anh ấy hoặc tôi sẽ khô héo mất thôi."

Maria lớn lên trong một gia đình thuộc tầng lớp lao động, là con gái của một viên cảnh sát và một giáo viên phụ. Tôn giáo là điều quan trọng nhất đối với cô và cô đã theo học các trường Công giáo dành cho nữ sinh đến hết trung học phổ thông. "Chúng tôi chưa bao giờ nói về tình dục ở nhà. Bà tôi có mười người con và chưa bao giờ biết đến chuyện phụ nữ có thể đạt được cực khoái. Chị có thể tưởng tượng nổi không? Tôi chưa từng thấy mẹ tôi khỏa thân từ khi tôi lên 3 tuổi. Tôi cũng chưa bao giờ thấy cha tôi ở trần. Tôi là con út trong năm người con, và mỗi đứa chúng tôi đều nổi loạn theo cách riêng của mình, mặc dù các anh trai của tôi chưa bao giờ phải đối mặt với những lệnh cấm chỉ dành riêng cho con gái."

Maria giúp chúng ta hiểu rõ về văn hóa tình dục "tất cả hoặc không có gì", tiệc tùng hay đói khát đang lan tràn ở Mỹ. "Tôi mất trinh năm 17 tuổi. Đối với các cô gái Công giáo, khi bạn đã ngủ với một người nào đó thì bạn cũng có thể ngủ với cả thị trấn, và, thành thực mà nói, hầu hết chúng tôi đã làm thế." - Cô cho tôi biết. "Tôi biết chuyện này nghe thật cổ hủ, nhưng ở nơi tôi lớn lên thì nó là như vậy đấy. Đảo Staten giống như một khu bảo tồn thiên nhiên dành cho những người Công giáo có nguy cơ tuyệt chủng. Thông điệp rất rõ ràng: Tình dục là một điều tội lỗi, trừ khi bạn đã kết hôn."

"Đúng vậy. Giống như câu ngạn ngữ *Tình dục là thứ nhơ bẩn. Hãy dành nó cho người bạn yêu.*" - Tôi nói.

Maria ra ở riêng, vào đại học, trở thành một chuyên gia tìm kiếm tài năng, và hiện nay đang sống trong một thế giới khác xa thời thơ ấu của cô. Nhưng tất cả sự mở mang trí tuệ này không thành công trong việc xóa bỏ những điều cấm: ham muốn xác thịt là sai trái, đặc biệt đối với phụ nữ. Mặc cho cô có hai mươi năm kinh nghiệm với những cuộc gặp gỡ ngắn ngủi, những mối quan hệ theo mùa, và cả những người bạn trai lâu dài, những vết tích xưa cứ bám đuổi dai dẳng

theo cô trong xương tủy. Hành động tự do không có nghĩa là đã được tự do. Hồi còn độc thân, Maria có thể qua mặt trạng thái lo lắng tình dục tiềm ẩn của cô. Thật dễ dàng để sống thoáng khi cô ít đầu tư về cảm xúc. Nhưng một khi cô lựa chọn sống trong những giới hạn địa lý của một gia đình thì những lời xì xào về quá khứ của cô bắt đầu vang vọng.

"Cứ khoảng sáu tháng một lần, tôi sẽ nói chuyện đó với Nico. Tôi sẽ nói 'Nico, chuyện chăn gối của chúng ta chán lắm. Chúng ta cần phải làm gì đó. Em muốn anh đọc cuốn sách này.' Nhưng anh ấy không muốn đọc sách. Anh ghét mấy cuốn sách đó. Anh sẽ bảo 'Chúng không hợp với anh. Chỉ cần dành chút thời gian ở bên nhau. Nếu em chịu làm tình thì chúng ta sẽ được làm tình nhiều hơn, đúng không?' Đó là câu trả lời trước sau như một của anh ấy."

"Trước đây, tôi đã giới thiệu một số cuốn sách dành cho cô, nhưng trong trường hợp này nghe chừng cô đang dùng chúng để trốn tránh. Tại sao cô lại khó nói về bản thân như vậy? Để trở thành người bào chữa của riêng mình à? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu cô nói 'Nico, em muốn kể cho anh nghe về bản thân em - những suy nghĩ và cảm nhận của em về tình dục, về bản ngã tình dục của em?'"

"Toàn bộ chủ đề này thật quá mức đối với cảm xúc của tôi và làm cho tôi buồn ngủ."

Maria được dạy rằng chẳng có thứ gì là miễn phí, mọi thứ phải nỗ lực mới có được. Đặc quyền là thứ dành cho những người không bao giờ phải làm việc vất vả, và điều đó thật đáng ngờ về mặt đạo đức. Phương châm của cô ấy là: bạn hy sinh vì lợi ích chung của gia đình. Sự ngần ngại nêu lên quan điểm của bản thân cô đặc biệt mạnh mẽ trong lĩnh vực tình dục.

"Đòi hỏi thứ bạn thực sự cần thì có vẻ không sao cả." - Tôi giải thích "Nhưng còn đòi hỏi một thứ gì đó chỉ vì cô muốn nó hay thích nó thì lại là ích kỷ. Bản thân khoái lạc, trừ phi bạn xứng đáng, là thứ đáng ngờ. Nó cũng đặt ra câu hỏi về mức độ mà cô cảm thấy mình xứng đáng và xứng đáng được hưởng, chỉ vì đó là cô. Nhưng sự khêu gợi chính xác là như thế: đó là khoái lạc vì lợi ích của khoái lạc, được Nico mang đến cho cô một cách vô cớ."

Maria và tôi cùng nhau cố gắng vun đắp một ý thức lành mạnh về sự xứng đáng trải dài từ chuyện vào buổi sáng khi cô ngồi uống cafe, đọc báo trong

khi nhà bếp còn bẩn thỉu, và cô sẽ đi chơi với bạn bè kể cả khi Nico phải dành hai đêm liền chăm con. Cô ấy phải tạm tách rời khỏi tư tưởng rằng lạc thú phải trả giá mới có được, mà trước hết là bằng việc thực hiện bổn phận. Chúng ta làm xói mòn cái hệ thống phức tạp về sự công bằng và xứng đáng này, nơi mà tất cả mọi thứ phải công bằng một cách hoàn hảo để hóa giải tính ích kỷ.

Maria đã nắm lấy ý tưởng này. "Tôi cho rằng 'ham muốn thấp' của tôi, hơn bất cứ điều gì khác, có liên quan đến sự thiếu thốn về quyền làm chủ tính dục và bất đồng của tôi với hoan lạc, đặc biệt là hoan lạc với chồng tôi. Tôi không thể nào lý giải được tại sao tôi lại không thoải mái trải lòng với Nico trong chuyện tình dục. Tôi chỉ biết rằng gia đình không bao giờ là nơi tôi đạt được thứ gì đó nhiều hơn."

"Đúng vậy. Đối với cô thì gia đình xoay quanh sự hy sinh quên mình chứ không phải hưởng thụ. Nhưng có ý thức lành mạnh về quyền lợi là điều kiện tiên quyết để đạt được sự thân mật tình tình dục."

Chỉ đến khi Maria bắt đầu xem xét những thứ mà cô góp phần làm nên bế tắc tình dục này, đóng góp của Nico mới trở nên rõ ràng. Cô hỏi anh ấy một số

câu hỏi tương tự mà chúng tôi đã đề cập đến trong những buổi trị liệu của chúng tôi. "Chuyện tình dục có ý nghĩa gì đối với anh?" "Trong gia đình anh, người ta đối xử với tình dục ra sao?" "Những biến cố quan trọng nào định hình nên bản năng tình dục của anh?" "Anh thích trải nghiệm điều gì nhất với em trong chuyện ấy, và anh sợ nhất là điều gì?" Họ thúc đẩy những cuộc đối thoại khiêu khích và truyền cảm hứng, tập trung vào những khả năng hơn là vấn đề.

Maria biết được rằng đối với Nico, tình dục vừa là sự phóng khoáng tự do vừa là sự gắn kết, một dấu ấn hùng hồn của tình yêu. Khi cô cự tuyệt anh ấy, anh ấy cảm thấy không được yêu thương. Nico không phải là người ba hoa khoác lác. Thay vào đó, anh ấy thể hiện sự quan tâm bằng hành động: rửa bát, đánh giày cho cô, luôn để socola trong tủ lạnh. Anh ấy luôn đảm bảo rằng họ ra ngoài chơi vào cuối tuần, không có cảm giác tội lỗi (điều mà Maria thấy khó khăn) và không vướng vào muôn vàn việc nội trợ. Anh ấy hào phóng với tình cảm của mình, với Maria và con gái của họ. Nhưng hành động vuốt ve chấm dứt khi bắt đầu "lâm trận". Mặc dù thích làm tình nhưng anh ấy yếu kém trong khâu gợi tình. "Anh ấy nóng lòng muốn lao ngay tới phần làm tình của chuyện ấy, nơi

anh biết mình đang làm gì, anh ấy có xu hướng làm qua loa chuyện dạo đầu và lãng mạn. Chị biết đấy, những trò chơi. Tôi rốt cuộc cũng cảm thấy gấp gáp. Nico chỉ mất khoảng 2 phút để chuyển từ việc xem TV sang trạng thái hoàn toàn sẵn sàng về mặt cảm xúc và thể lý để hành sự. Tôi thì cần có thời gian khởi động lâu hơn. Và như cách mà tôi vẫn thường hay chăm sóc anh, tôi không muốn làm anh ấy mất hứng, vì vậy tôi cũng cố gắng hứng tình thật nhanh. Cuối cùng, việc này hoàn toàn thất bại."

Đối với Nico, tình dục là một vở kịch chỉ có một hồi. Còn với Maria thì nó là một chuỗi dài khoái cảm, một quá trình mới liên tục. Vấn đề nảy sinh khi họ bị mắc kẹt vào sự tập trung tuyến tính, nhắm đến mục tiêu giao hợp và cực khoái mà bỏ qua sự khêu gợi. Trong cách sắp đặt này, cô đấu tranh với tư tưởng rằng sự chần chừ nấn ná là hoàn toàn ích kỷ và tham lam trơ trẽn. Sự thiếu đặc quyền và khả năng tự khẳng định, nhận thức về bản thân của cô gặp phải sự vội vã của Nico, càng củng cố thêm quan điểm của cô ấy rằng cô không xứng đáng được chú ý. Dĩ nhiên là cô sẽ không lo lắng vì mình quá lâu để lên đỉnh nếu cô nghĩ rằng anh ấy cũng thích điều đó. Nhưng đối với Nico, sự chậm chạp gây ra một kiểu lo lắng khác,

nỗi sợ sự bất lực, rằng anh ấy sẽ không thể hiện đủ tốt trên giường.

Tôi đề xuất với Maria rằng cô và Nico hãy giải phóng bản thân họ khỏi mô hình sinh hoạt tình dục này với những đòi hỏi cứng nhắc rằng cả hai phải cùng lên đỉnh. Đó là một lối tiếp cận đậu - trượt mang dáng vẻ nghiêm túc và tước đi nhiều niềm vui khỏi chuyện làm tình.

"Cô còn nhớ chuyện âu yếm chứ?" - Tôi hỏi cô ấy. "Lần cuối cùng cô làm chuyện đó là khi nào?"

"Đã lâu lắm rồi. Cô biết đấy, tôi còn nhớ khi mọi chuyện mới bắt đầu, chúng tôi đã dành một buổi tối để âu yếm, hôn nhau kiểu Pháp dọc bờ biển ở đảo Coney. Quá tuyệt luôn. Nhưng chúng tôi không còn làm điều đó nữa."

"Tốt, đúng vậy."

Sự phức tạp trong những động năng giữa Maria và Nico rất tinh tế, và điều này cũng đúng với hầu hết các cặp đôi mà tôi đã gặp. Đây không phải là tình trạng hiếm gặp ở một cặp duy nhất. Maria nói rằng cô muốn bị quyến rũ, nhưng cô cưỡng lại việc xem Nico là người quyến rũ. "Mối quan hệ của tôi là một trở

ngại lớn làm tôi khó bị thu hút trước anh ấy. Thỉnh thoảng khi tôi nhìn thấy anh ấy, như khi anh bước ra từ phòng tắm hay về nhà từ phòng tập gym, tôi sẽ nhủ thầm 'Chúa ơi, trông anh ấy thật nóng bỏng. Sao mà anh hấp dẫn thế' cho đến khi tôi chợt nhớ ra anh ấy là chồng tôi."

Tôi giải thích với Maria rằng thật đáng sợ khi vừa chung đụng xác thịt vừa thân mật tình cảm với cùng một người, đặc biệt là khi cô còn ôm giữ niềm tin rằng tình dục ít nhiều là chuyện đáng xấu hổ. "Có một phần của con người cô vẫn chưa bước vào mối quan hệ của cô. Thực ra, tâm sức để giấu kín nó cũng đủ làm cô kiệt sức. Cho nên, không ngạc nhiên khi cô thà đi ngủ còn hơn là làm tình với chồng cô."

Giống như nhiều người trong chúng ta, Maria từ nhỏ đã học cách che giấu mộng tưởng tình dục và những mơ mộng vẩn vơ của cô. Giữ bí mật những khoái lạc của chúng ta là một thành phần chính của sự xã hội hóa bản năng tình dục của chúng ta. Maria nhớ lại cảm giác xấu hổ khi hồi bé bị bắt gặp lúc đang trong giây phút khám phá tình dục tuyệt vời, sự kinh tởm hiện trên khuôn mặt mẹ cô khi bà nói "Con phải chấm dứt cái trò đó ngay." Ngay cả những người

trong chúng ta may mắn có được những bậc cha mẹ hiểu rằng những trò chơi tình dục thật tuyệt, vẫn sẽ nhớ đến nét cau có đầy khiển trách "Hãy giữ kín điều đó." Thật khó để tiết lộ thứ mà chúng ta đã cố gắng che giấu hằng bao năm trời.

Dĩ nhiên, Maria vật lộn để mang vào mối quan hệ của cô những tưởng tượng gợi dục mà từ bé cô đã được dạy phải kìm nén và chống lại. Cảm nhận được sự đón nhận của Nico, đó chính xác là điều mà tôi khuyến khích cô ấy làm - làm chủ những ham muốn, và tin rằng bản thân cô xứng đáng được cưng chiều. Đồng thời tôi khuyến khích cô ấy mang đến cho Nico một sự tò mò tươi mới. "Thật quá dễ dàng để đóng khung anh ấy trong vai trò người chồng, cùng với tất cả những phẩm chất của người đàn ông của gia đình biết quan tâm, rồi sau đó ca thán về sự thiếu ham muốn. Anh ấy có cả một vùng đất rộng lớn ở bên trong, còn cô thì mới chỉ quanh quẩn trong cùng một khu phố cũ."

Đây là thách thức của sự thân mật tình dục, của việc mang sự gợi dục về nhà. Đó là thứ đáng sợ nhất trong mọi cách thân mật vì nó bao trùm tất cả. Nó chạm đến những nơi sâu thẳm nhất bên trong chúng ta, và liên quan đến việc biểu lộ những khía cạnh của

bản thân mãi mãi gắn liền với sự xấu hổ và tội lỗi. Nó thật đáng sợ, là một kiểu "khỏa thân" hoàn toàn mới, còn phơi bày hở hang nhiều hơn so với việc nhìn thấy cảnh khỏa thân của chúng ta. Khi chúng ta bộc lộ những khao khát tình dục của mình, ta có nguy cơ bị bẽ mặt và từ chối, cũng đáng sợ không kém. Tôi đã chứng kiến cảnh đau lòng khi những sở thích tình dục của một người bị người bạn đời của họ lên án và gán ghép là đồi bại, lệch lạc và thật ghê tởm. Chẳng có gì lạ khi nhiều người trong chúng ta thích sự an toàn của kiểu tình dục dễ thực hiện như một lá chắn chống lại viễn cảnh khốn khổ này. Chúng ta có thể không hề đam mê, nhưng chí ít thì ta cũng cảm thấy mình là người bình thường. Trong sự vĩ mô của vạn vật, đó không phải là một thỏa hiệp tồi. Nhưng rồi lại có những người khát khao được biết đến như một con người khác, nguyện giao nộp bản thân và dám mạo hiểm vượt qua cái ngưỡng đó. Họ thu hết can đảm để đương đầu với những cấm đoán văn hóa đối với chuyện tình dục - thứ tình dục cởi mở, đầy tràn sức sống - ở nhà. Họ khao khát được bày tỏ trọn vẹn trong tình dục và cưỡng lại thôi thúc khép mình. Đối với họ, quan hệ tình dục không phải là điều nhơ bẩn, mà đúng hơn là một sự hòa hợp thiêng liêng giúp chúng ta tiếp xúc với đấng thần thánh.

Chương 7

BẢN KẾ HOẠCH TÌNH DỤC

Hãy cho tôi biết bạn được yêu thương như thế nào, tôi sẽ cho bạn biết cách bạn ái ân ra sao

Những người lớn, chẳng bao giờ tự họ hiểu được cái gì cả, và thật là mệt cho trẻ con, lúc nào cũng phải giải thích cho họ.[1]

Antoine de Saint-Exupéry – *Hoàng tử bé*

Vì thế, giống như một ngọn lửa bị lãng quên, một thời thơ ấu luôn luôn có thể bùng lên một lần nữa trong chúng ta.[2]

Gaston Bachelard

---

[1] Antoine de Saint-Exupéry, 1943, *The little Prince*, được dịch bởi Richard Howard. New York: Harcourt.

[2] Gaston Bachelard, trích từ http://en.thinkexist.com/quotation/so-like-a-forgotten-fire-a-childhood-can-always/363615.html.

Hàng loạt tổ chức muốn điều tốt đẹp nhất cho chúng ta. Tôn giáo, chính phủ, y học, giáo dục, truyền thông và nền văn hóa đại chúng đều lao động không biết mệt mỏi để xác định và điều chỉnh các tham số về sức khỏe tình dục của chúng ta. Những khuyến khích và cấm đoán xung quanh tính khêu gợi của cơ thể được ví như nguồn sữa mẹ của xã hội. Phần lớn những điều ta học được về tình dục đến từ đường phố, phim ảnh, truyền hình và trường học. Nhưng trước khi bất kỳ yếu tố nào trong số đó chạm được đến chúng ta thì gia đình đã ảnh hưởng đến ta trước tiên. Chúng ta là thành viên của một xã hội, nhưng chúng ta cũng là con cái của cha mẹ ta. (Điều này bao gồm ông bà, bố mẹ kế, những người giám hộ, bố mẹ nuôi và bất kỳ ai khác được giao phó chăm lo cho hạnh phúc thời thơ ấu của chúng ta.) Không có quá khứ nào có sức ảnh hưởng lâu dài đến chuyện yêu đương tuổi trưởng thành của chúng ta hơn quá khứ mà ta biết với những người chăm sóc chính của chúng ta.

Khảo cổ học của ham muốn

Tâm lý học của ham muốn với chúng ta thường bị chôn giấu trong những chi tiết của thời thơ ấu của ta, và nghiên cứu về những năm tháng đầu đời của cuộc

sống chúng ta tiết lộ lịch sử của nó. Chúng ta có thể truy ngược lại nơi mà ta học cách yêu thương. Chúng ta đã học được cách trải nghiệm niềm vui hay không, học cách tin tưởng người khác hay chưa, học cách đón nhận hay bị từ chối? Liệu cha mẹ quan tâm đến nhu cầu của chúng ta hay là chúng ta được mong đợi phải biết quan tâm đến nhu cầu của họ? Chúng ta có tìm tới họ để được che chở, hay là chúng ta lánh xa họ để bảo vệ bản thân? Chúng ta từng bị từ chối? Từng bị hạ nhục? Bị bỏ rơi? Chúng ta có được bế bồng? Được đu đưa? Được dỗ dành? Chúng ta từng học cách không mong đợi quá nhiều, học cách che đậy khi ta tức giận, học cách giao tiếp bằng mắt hay chưa? Trong gia đình của chúng ta, chúng ta cảm nhận được khi nào thì ta được phát triển và khi nào người khác có thể bị tổn thương bởi sự vui vẻ của chúng ta. Chúng ta học cách cảm nhận về cơ thể của mình, giới tính của mình và bản năng tình dục của mình. Và chúng ta học được vô số bài học khác về việc trở thành ai và thành kiểu người như thế nào: mở lòng hay khép mình, hát ca hay thì thầm, khóc to hay che giấu những giọt nước mắt, dám đương đầu hay sợ hãi.

Tất cả những trải nghiệm này hình thành nên niềm tin của chúng ta về bản thân mình và những kỳ vọng của ta đối với người khác. Chúng là một phần

của hồi môn mà mỗi người đàn ông và phụ nữ mang đến cho tình yêu tuổi trưởng thành. Một phần của thẻ điểm cảm xúc này thì rõ ràng và hiển lộ, nhưng phần lớn của nó thì không được nói thành lời, bị che giấu ngay cả với chính bản thân ta.

Những sở thích tình dục của chúng ta nảy sinh từ những thách thức, biến động và những xung đột của cuộc sống thời thơ ấu của chúng ta. Chúng ảnh hưởng như thế nào đến ngưỡng khoái lạc và gần gũi của chúng ta là đối tượng của cuộc khai quật. Điều gì làm bạn thấy hứng tình và tụt hứng? Điều gì thu hút bạn? Điều gì khiến bạn thất vọng? Tại sao? Bạn có thể chịu được mức độ thân thiết gắn bó đến đâu? Bạn có thể chấp nhận lạc thú với người bạn yêu hay không?

Khi cha của Steven bỏ rơi mẹ anh, bà nhặt nhạnh những mảnh vỡ của cuộc đời mình, dốc lòng chăm sóc con và thề rằng sẽ không bao giờ để ai làm tổn thương bà một lần nào nữa. Là một y tá ER, ngày nay bà sở hữu được căn nhà và nuôi ba con vào đại học. Steven luôn ngưỡng mộ và kính trọng mẹ mình, dành hầu như cả đời mình để cảnh giác, không trở thành kiểu người mà anh gọi là "thằng khốn đó." Sáu năm sau cuộc hôn nhân của anh với Rita, anh thấy mình tránh chủ động và tránh những cáo buộc của cô về sự

thụ động trong chuyện tình dục của anh. Đằng sau những lời bao biện của mình, Steven cảm thấy bối rối trước sự thiếu hứng thú của anh - và bởi sự "cương cứng không đáng tin" của anh.

Anh càng yêu thương và tôn trọng vợ bao nhiêu thì anh càng thấy khó mà làm tình với cô. Trong tâm trí Steven, sự an toàn cảm xúc đòi hỏi không ngừng kiểm soát những khuynh hướng ích kỷ hay xung hấn. Niềm tin này, vốn hình thành từ tình yêu thương của anh dành cho mẹ, đã trở thành một phần trong bản năng tình dục của anh. Càng yêu Rita và càng phụ thuộc vào cô ấy thì nhu cầu cần phải thận trọng của anh càng lớn và anh càng ức chế khía cạnh tình dục của mình. Anh ấy không biết làm cách nào để trải nghiệm được phạm vi rộng mở của tình dục trong bối cảnh của sự chăm sóc tình cảm. Niềm vô thức của anh ấy là trung thành với quá khứ.

Đối với Dylan, một giám đốc bán lẻ ở tuổi đôi mươi, sự an toàn về cảm xúc là điều mà anh cảm thấy hoàn toàn không thể đạt được, dù có hưng phấn tình dục hay không. Mẹ anh, đã qua đời khi anh mới 12 tuổi, là then chốt cảm xúc của gia đình họ. Với đôi mắt nhòa lệ của anh trong đám tang mẹ, cha anh đã dặn anh rằng "Cha hy vọng là con sẽ không gục ngã."

Để gần gũi cha mình, anh phải cắt bỏ toàn bộ đời sống cảm xúc của mình. Anh giải thích "Mọi cảm xúc đều là dấu hiệu của sự yếu đuối trong ngôi nhà của chúng tôi." Giây phút mà Dylan dành tình cảm cho một người mà anh chỉ trích bản thân cùng sự tự ghê tởm, hy vọng kiểm soát được tính dễ bị tổn thương khó mà chịu đựng nổi của anh. Giải pháp của anh ấy là gì? Hai lần một tuần, anh sẽ đến các câu lạc bộ để cặp kè pick up với những chàng trai mà anh không bao giờ quen biết và - quan trọng hơn - họ sẽ không bao giờ biết về anh. Không có cảm xúc trong thứ tình dục ẩn danh và Dylan được bảo vệ khỏi nỗi nhục nhã lặp đi lặp lại từ thời thơ ấu của mình. Đồng thời, anh ấy được trải nghiệm cảm giác thích thú khi được nhiều người ham muốn và lựa chọn cùng một lúc.

Một khía cạnh của bản kế hoạch tình dục minh họa tính phi lý trong ham muốn của chúng ta đó là những gì kích thích ta nhất lại thường phát sinh từ những tổn thương và thất vọng từ thời thơ ấu của chúng ta. Nhà trị liệu tình dục Jack Morin[1] giải thích rằng tưởng tượng khiêu dâm rất mưu trí trong việc phá hủy, chuyển hóa và sửa chữa những tổn thương, sang chấn trong quá khứ. Nói cách khác, những trải nghiệm khiến chúng ta đau khổ nhất thời thơ ấu đôi

[1] Jack Morin, 1995, *The erotic mind*, New York: HarperCollins, tr. 115.

lúc lại trở thành nguồn khoái lạc và kích thích lớn nhất sau này.

Chúng ta hãy xem một ví dụ về Melinda. Cha cô là một kẻ chuyên đi tán tỉnh các cô gái. Và mặc dù cô cảm thông với nỗi tuyệt vọng của mẹ, song cô cũng không muốn giống như mẹ mình: suy nhược, đau khổ và buồn chán. Thay vào đó, cô đã trở thành người đàn bà lẳng lơ, đối lập với hình ảnh người vợ bị ruồng bỏ. Melinda ra tay đánh bại lũ đàn ông trong trò chơi của chính họ. Trong tâm trí Melinda, ham muốn bùng lên bởi sự khó gần, và một khi cô đã quyến rũ được một người đàn ông thì anh ta ngay lập tức trở nên kém hấp dẫn. Để tái khẳng định sức mạnh của cô, cô phải đặt mục tiêu vào người đàn ông tiếp theo, rồi người nữa và người khác nữa. Nếu không có trở ngại nào để vượt qua, cô ấy sẽ chẳng có cách nào để ước lượng giá trị của mình. Gần như không có việc gì thú vị hơn là chinh phục một người đàn ông mạnh mẽ, lạnh lùng; nhưng tột đỉnh sung sướng thì nằm ở việc "đá" anh ta - bằng chứng rõ ràng cho thấy cô đã trả thù được quá khứ. Khi nhẫn tâm bỏ rơi những người đàn ông này, Melinda tìm kiếm sự xác nhận rằng, không giống như mẹ, cô là người mạnh mẽ và độc lập, là người *ở thế thượng phong, đưa ra* lựa chọn, thay người yêu như thay áo. Tất nhiên là

bằng việc loại bỏ một cách tàn nhẫn tính dễ bị tổn thương khỏi đời mình, rốt cuộc cô cũng rơi vào cảnh cô đơn và chẳng được ai yêu giống như mẹ cô.

Tác nhân trung tâm của sự khiêu dâm là trí tưởng tượng của con người, nhưng đối với nhiều người, dự án khám phá bản thân về mặt tình dục lại bị ngăn trở bởi những thông điệp của cha mẹ, gây ra nỗi sợ hãi, tội lỗi và ngờ vực. Một thứ gì đó cốt để bảo vệ đứa trẻ nhiều khi lại trở thành nguồn cơn dẫn đến nhiều lo lắng trong chuyện tình yêu nhục dục tuổi trưởng thành. Lena lớn lên với một danh sách về những điều được chấp nhận và không được chấp nhận mà một người phụ nữ đáng giá nên nghĩ đến, làm theo và thích thú. Là con gái lớn trong một gia đình ngoan đạo, bảo thủ, Lena học được rằng phụ nữ đoan trang gắn chặt với những quy tắc nghiêm ngặt về hành xử nhu mì thùy mị, không bao giờ được tỏ ra hung hăng hay tự mãn, và luôn đặt nhu cầu của người khác lên trước bản thân. Giống như mẹ cô (và những người phụ nữ ở hàng thế kỷ trước cô), lòng tự trọng và giá trị của Lena xuất phát từ việc trở thành một người biết cho đi chứ không phải là người nhận. Bằng việc biến mình trở thành người tối cần thiết, cô hy vọng chống lại được những thất thường của tình yêu. Nhưng mà sự tử tế của Lena lại chính là

thứ khiến chồng cô mất hứng. Cách làm tình rụt rè và thiếu chủ động trong chuyện ấy của cô khiến anh ấy bị ức chế.

Trong mấy tháng qua, Lena bắt đầu tự hỏi cuộc hôn nhân của cô sẽ như thế nào nếu cô bớt dễ tính. Cô ấy đang thử nghiệm ý tưởng rằng cô có thể được yêu thích vì chính con người cô, chứ không chỉ vì những thứ mà cô cho đi. Chúng tôi đã cùng nhau tháo bỏ nỗi lo lắng, tội lỗi và sự hy sinh quên mình là di sản của một cô gái tử tế. Lena muốn trở thành người đủ táo bạo để không chỉ biết mình muốn gì mà còn có thể đòi hỏi nó. Việc mua nội y ở cửa hàng Victoria's Secret cùng chồng cũng chẳng có gì to tát, nhưng đối với Lena, việc đó nâng cao tinh thần cô cũng giống như một wonderbra (áo nâng ngực).

Những áp lực nội tâm bùng phát trong bản năng tình dục của Steven, Dylan, Melinda và Lena là hệ quả của những mâu thuẫn thời thơ ấu. Những đặc điểm của khuynh hướng tình tình dục và lo lắng tình tình dục của chúng ta được điều chỉnh trong suốt cuộc đời ta, nhưng thường bắt nguồn từ những kinh nghiệm thời bé của chúng ta, cả kinh nghiệm tốt và kinh nghiệm không tốt. Đôi lúc người ta cần phải dò xét tâm lý một chút để hiểu thấu đáo tất cả những

điều này, nhưng rất ít thứ trong trí tưởng tượng khiêu dâm của một người nào đó lại là điều ngẫu nhiên, tình cờ.

"Tôi" trong bối cảnh của "Chúng ta"

Sự phụ thuộc về thể lý và cảm xúc của chúng ta vào cha mẹ vượt trội hơn bất kỳ sinh vật sống nào khác, cả về cường độ và thời gian. Nó quá trọn vẹn . Nhu cầu về cảm giác an toàn của chúng ta sâu sắc đến nỗi ta sẽ làm bất cứ việc gì để không đánh mất chúng. Chúng ta sẽ kìm nén những ước mong của mình và giấu kín tính hung hăng của ta. Chúng ta sẽ tự trách bản thân vì bị bạo hành, cam chịu bị kiểm soát, trở nên tự lực cánh sinh hoặc từ bỏ những nhu cầu của chúng ta. Nói ngắn gọn, chúng ta sẽ áp dụng một loạt chiến thuật bản năng sinh tồn, tất cả đều nhằm mục đích duy trì mối quan hệ quan trọng nhất của chúng ta.

Mọi chuyện trở nên rắc rối khi bạn xét đến một trong những nhu cầu lớn nhất của chúng ta, về mặt phát triển mà nói, là sự tự chủ. Kể từ lúc chúng ta có thể bò trườn, chúng ta lèo lái những con đường nguy hiểm của sự tách biệt nhằm cố gắng cân bằng nhu cầu kết nối cơ bản với nhu cầu đạt được quyền tự quyết

của chúng ta. Chúng ta cần dựa vào cha mẹ để được chăm sóc, nhưng cũng cần họ cho ta có đủ không gian để thiết lập quyền tự do của ta. Chúng ta vừa muốn họ giữ chúng ta vừa muốn họ để cho ta rời đi.

Trong suốt cuộc đời, chúng ta vật lộn với sự tương tác giữa phụ thuộc và độc lập này. Việc chúng ta có thể dung hòa khéo léo như thế nào hai nhu cầu này khi trưởng thành phụ thuộc rất nhiều vào cách mà cha mẹ ta phản ứng với tính hai mặt ngang bướng trong bản ngã nhỏ bé của chúng ta. Điều quan trọng cần chỉ ra, ấy là hành xử của cha mẹ chúng ta, những việc mà họ thực sự làm, chỉ là một phần của tình huống. Phần khác chính là cách ta diễn giải về hành động của họ. Mỗi đứa trẻ mang theo một khả năng kiên cường cá nhân vào trò đỏ đen của cuộc đời. Những thứ mà với người này có thể là tốt đẹp thì với người khác lại có cảm giác quá sức chịu đựng. Một số người trong chúng ta có thể ước rằng cha mẹ quan tâm nhiều hơn, trong khi những người khác có thể thấy run bắn cả người trước những kí ức về sự giám sát và xâm phạm của cha mẹ họ. Mỗi gia đình đều có những đáp ứng ưa thích trước những biểu hiện của sự phụ thuộc và tự chủ - khi nào chúng được tưởng thưởng và khi nào chúng bị ngăn cản. Trong mối quan hệ cho và nhận với cha mẹ, chúng ta định đoạt mức độ tự do mà

chúng ta có thể an tâm trải nghiệm, và bao nhiêu mối quan hệ của chúng ta sẽ đòi hỏi nô dịch hóa những nhu cầu của ta. Cuối cùng, chúng ta tạo ra một hệ thống những niềm tin, nỗi sợ và những kỳ vọng - một số ý thức được, còn đa số thuộc về vô thức - về cách hoạt động của các mối quan hệ. Chúng ta gói những thứ này trong một gói gọn gàng và trao nó cho người ta yêu. Đó là một thỏa thuận sòng phẳng.

Không phải ngẫu nhiên, toàn bộ lịch sử cảm xúc này tự biểu hiện trong địa hạt nhục thể của tình dục. Cơ thể là công cụ nguyên thủy nhất, thuần khiết nhất mà chúng ta có để giao tiếp. Như Roland Barthes đã viết "Những gì mà ngôn ngữ giấu che được biểu đạt thông qua cơ thể của tôi. Cơ thể của tôi là một đứa trẻ cứng đầu; ngôn ngữ của tôi là một người trưởng thành rất văn minh."[1] Cơ thể là tiếng mẹ đẻ của chúng ta - người trung gian của chúng ta với thế giới từ rất lâu, trước khi ta có thể nói được những từ đầu tiên. Kể từ giây phút chúng ta ra đời, tình yêu tuôn chảy từ người lớn sang đứa trẻ về mặt giác quan nhục dục, và tôi dám chắc về mặt tình dục cũng thế.

Những cảm giác cơ thể chi phối nhận thức đầu tiên của chúng ta về môi trường và những tương

[1] Roland Barthes, 1977, *Fragments d'un discours amoureux*. Paris: Éditions du Seuil, tr. 44.

tác ban đầu của ta với người chăm sóc mình. Cơ thể là một ngân hàng ký ức về những cảm giác khoái lạc của làn da. Tôi thường xuyên nghe thấy những người đàn ông và phụ nữ trong văn phòng của tôi nài xin nhau "Anh ôm em được không?" Quyền năng xoa dịu của một cái ôm ở tuổi bốn mươi cũng chẳng thua kém gì khi mới lên năm. Cơ thể cũng là một kho lưu trữ những đau khổ, thất vọng và nỗi đau mà ta đã chịu đựng, phải chịu đựng. Cơ thể của chúng ta khéo léo ghi nhớ những điều mà tâm trí ta có thể đã chọn quên đi, cả mặt tốt và mặt xấu. Có lẽ đây là lý do tại sao những nỗi sợ sâu kín nhất và khao khát dai dẳng nhất của chúng ta xuất hiện trong tình dục thân mật: thèm muốn yêu thương và sự chú ý vô cùng, nỗi sợ bị bỏ rơi, nỗi kinh sợ bị nhấn chìm, khao khát sự toàn năng.

Niềm thân mật khêu gợi là một hành động hào phóng và vị kỷ, là hành động cho đi và nhận lại. Chúng ta cần có khả năng bước vào cơ thể hay không gian tình dục của người khác mà không sợ hãi rằng ta sẽ bị nuốt chửng và đánh mất chính mình. Đồng thời chúng ta cần có khả năng bước vào bên trong bản thân mình, thả mình vào cảnh giới chìm đắm vào chính mình trong khi có mặt đối phương, tin rằng đối phương vẫn sẽ ở đó khi chúng ta quay lại, rằng

anh hay cô ấy sẽ không có cảm giác bị từ chối bởi sự vắng mặt tạm thời của ta. Chúng ta cần có khả năng kết nối mà không mang nỗi sợ bị tiêu diệt, cần có khả năng trải nghiệm sự cách biệt của mình mà không sợ bị bỏ rơi.

Sự ích kỷ của những lạc thú thân mật

Tôi luôn thấy hứng thú với những người có thể đạt được sự cân bằng giữa bản thân và người khác ở mức độ cảm xúc nhưng liên tục không đạt được điều đó ở cấp độ thể lý. Mối đe dọa của sự hợp nhất trong hành vi quan hệ tình dục và sự đánh mất bản thân diễn ra sau đó, mãnh liệt đến mức khiến cho những người đó phải tự bảo vệ bản thân chống lại nó bằng cách dập tắt ham muốn tình dục hoặc bằng cách đưa ham muốn của họ đi đến nơi khác. Nhà phân tâm học Jessica Benjamin cho rằng "Cuộc đấu tranh giành quyền tự chủ của đứa trẻ diễn ra trong lĩnh vực của cơ thể và những khoái lạc của nó."[1] Với người trưởng thành cũng không khác biệt.

Lần đầu tiên khi James bước vào văn phòng của tôi, anh ấy ngồi xuống và nói "Stella và tôi có một

[1] Jessica Benjamin, 1988, *The bonds of love: Psychoanalysis, feminism, and the problem of domination*, New York: Pantheon, tr. 98.

cuộc hôn nhân rất tốt đẹp, nhưng chuyện tình dục luôn là một vấn đề." James cảm thấy bị ức chế tình dục với Stella, và sự lạc lõng trong chuyện ấy của họ khiến anh trở nên căng thẳng. Bất kể cảm giác hưng phấn lúc đầu của anh như thế nào thì khi Stella tiếp cận anh, chúng luôn biến thành một nỗi ám ảnh về khả năng làm tình của anh. "Liệu tôi có duy trì được trạng thái cương cứng không? Liệu tôi có xuất tinh quá sớm? Liệu Stella có lên đỉnh?" Tình dục trở thành một cuộc chạy đua để về đích - liệu anh có thể tới đó trước khi anh hết cương cứng? Khả năng vui vẻ, tận hưởng của anh bị hạn chế rất nhiều bởi tầm nhìn hạn hẹp này. Anh ấy không thể vui đùa, không thể thử nghiệm những thứ mới mẻ, vì bất cứ thứ gì chệch khỏi thói quen đều có thể gây nguy hại cho khả năng làm tình của anh ta. Những nỗi lo này luôn gây ra hiệu ứng gợn sóng, và sự ức chế của James cũng bóp nghẹt Stella. Cô cảm nhận được sự vắng mặt của anh, than thở về sự thiếu quan tâm của anh, và đã than phiền một cách cay đắng về nó suốt bao năm.

"Kể cho tôi nghe về mẹ anh." - Tôi đề nghị James.

"Mẹ tôi à? Chị không muốn phí phạm thời gian đâu nhỉ? Vài năm trước, tôi đã gặp một nhà trị liệu, và bà ấy cũng muốn tôi kể về mẹ mình. Nó chẳng thay đổi được gì. Vợ tôi không hề giống mẹ tôi."

"Trong quá trình thẩm định, tôi luôn quay lại nguồn gốc. Tôi hứa là tôi sẽ không bảo với anh rằng anh đã kết hôn với mẹ của mình. Nhưng nơi đầu tiên mà chúng ta học được về tình yêu và các mối quan hệ là trong gia đình gốc của chúng ta. Không ai - bạn bè, bạn tình chóng vánh, giáo viên, người yêu - có thể đem đến kiểu cộng hưởng cảm xúc này. Vì vậy, hãy kể cho tôi nghe về mẹ anh."

Điểm nổi bật trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi đó là James rất hòa hợp với tâm trạng của mẹ anh, mà bà ấy thì lại thường xuyên cảm thấy cô đơn và phiền muộn. Bà ấy không thích ồn ào, không thích sự lộn xộn bừa bãi và rất khó chịu khi anh và em gái quá huyên náo. Bà ấy là một người mẹ tốt, nhưng rất dễ bị kích động. "Tôi luôn cảm thấy khó khăn khi xử lý những chi tiết cụ thể trong nhu cầu của bà ấy. Bà ấy cần hàng trăm thứ luôn được sắp xếp gọn gàng." Mẹ James dựa vào anh để được hỗ trợ, có người bầu bạn và trò chuyện. (Bà gọi cha anh bằng cái tên đơn giản là "Tiền lương.") "Khi tôi lớn hơn và muốn đi chơi với bạn bè, tôi biết là bà cảm thấy thất vọng. Bà sẽ nói 'Đi chơi vui nhé' theo cái cách làm tôi rất khó mà vui vẻ đi chơi được." Khi lớn lên, James bị giằng *xé giữa khao khát không được làm mẹ phật lòng và* nhu cầu làm chủ cuộc đời của anh. "Được cấp học

bổng của trường Stanford, ở phía bên kia đất nước, là điều tốt đẹp nhất có thể đến với tôi. Bà ấy không thể từ chối tôi cơ hội đó. Rồi tôi ra đi, nhưng trong lòng mang theo rất nhiều tội lỗi."

Lần đầu tiên James để ý đến Stella, nàng là một khải tượng. "Mọi thứ về nàng đều duyên dáng, sống động và rực rỡ. Đây là một người phụ nữ không sợ trở nên nổi bật. Nàng là tất cả ánh sáng." Stella là sự tương phản với mẹ của James, và lần đầu tiên anh có thể yêu một người phụ nữ mà không cảm thấy bị đè nặng bởi trách nhiệm và tội lỗi. Thực ra, Stella thường xuyên cự tuyệt những nỗ lực chiều lòng quá mức của anh và giải thích rằng chúng khiến cô cảm thấy ngột ngạt. Anh bật cười khi thuật lại chuyện anh từng thấy lo lắng ra sao khi anh muốn làm việc gì đó mà không có cô ấy - anh luôn sợ làm cô thất vọng. Cách hỏi của anh "Em không phiền chứ?" khiến cô ấy phát điên. Cuối cùng cô phải ngắt lời "Nhìn này, em không phải là mẹ của anh. Anh không cần phải hỏi ý kiến em." Stella đã dạy cho James, chủ yếu qua ví dụ, rằng anh ấy có thể gần gũi ai đó - thân mật, quan tâm săn sóc và an toàn mà không có cảm giác phải hy sinh trong quá trình đó. Khi khẳng định sự độc lập của mình, Stella đã nhiều lần nhắc đi nhắc lại rằng cô ấy không phải người mong manh yếu đuối,

và hạnh phúc của cô không phụ thuộc hoàn toàn vào anh ấy. Tình yêu không cần phải trả giá bằng cách triệt tiêu tính cá nhân.

Trên nhiều phương diện, James và Stella có một cuộc hôn nhân đáng ghen tị. Họ yêu thích nhau. Anh ấy vẫn làm cô cười ngất, còn cô ấy là nhà phê bình gay gắt nhưng đáng tin cậy nhất về công việc thiết kế đồ họa của anh ấy, và anh ấy sẽ nói thêm rằng "tất cả những việc khác nữa." Stella, nói rõ ràng về chỗ cô đang đứng "Kể cả khi tôi căm thù anh ấy thì tôi vẫn chưa bao giờ thấy chán. Cái ngày mà tôi thấy buồn chán thì tôi sẽ từ bỏ mối quan hệ này." Trong ba mươi mốt năm sống bên nhau, họ cùng nuôi nấng bốn đứa trẻ, tu bổ sửa chữa hai ngôi nhà, chịu đựng nỗi đau mất bố mẹ, vượt qua căn bệnh ung thư vú của Stella, và nâng ly chúc mừng trước sự ra đời của đứa cháu đầu tiên. Đây là mặt tích cực trong câu chuyện của họ.

Nhưng ngay giữa phong cảnh đồng quê này là bãi mìn tình dục, nơi xảy ra những cuộc tranh cãi tồi tệ nhất của họ. Cô muốn chuyện ấy, còn anh thì không. Cô muốn nói về nó, anh thì không. Cô nổi giận. Anh trở nên phòng thủ. Họ xung đột, rồi sau đó lại chờ cho mọi chuyện lắng xuống. Tình trạng này cứ lặp đi

lặp lại và không thuyên giảm, nhưng gần đây sự việc càng trở nên tệ hơn.

Nhiều năm trời, Stella oán giận khi phải trở thành người chăm lo đời sống chăn gối của họ. "Tôi là người nghĩ về chuyện ấy, ham muốn chuyện ấy, khiến chuyện ấy diễn ra, và là người ca thán khi không được 'yêu'. Nếu tôi để mặc nó cho James, chuyện giường chiếu của chúng tôi sẽ biến thành một sa mạc." James thú nhận riêng với tôi rằng anh chỉ chủ động khi anh khá chắc chắn rằng cô sẽ không háo hức, như thế thì trông anh có vẻ như vẫn đang tiếp tục làm phần việc của mình. Stella ghét phải trở thành người "làm lấy mọi thứ", nhưng cô không dám dừng lại vì sợ rằng sẽ chẳng còn gì nữa cả, một khoảng trống không thể chịu nổi. Thà là cho rằng anh ấy không hứng thú còn hơn là xác nhận điều này.

Kể từ khi Stella bước vào thời kỳ mãn kinh, ham muốn tình dục của cô đã giảm mạnh, và trên thực tế, nỗi sợ tồi tệ nhất của cô đã được xác nhận. Sự thiếu chủ động của James trong chuyện chăn gối, từng bị che đậy bởi sự háo hức của cô, giờ đã trở nên rõ ràng. Cô cảm thấy bấn loạn trước viễn cảnh lụi tàn tình dục đang gần kề. "Chúng tôi giống như những người bạn cùng phòng. Lần này tôi thực sự cần anh ấy nỗ lực,

nhưng anh ấy thì không như thế." Tôi chỉ cho Stella thấy rằng mặc dù có vẻ như anh ấy sẽ không cố gắng, nhưng nhiều khả năng là anh ấy không biết cách làm thế nào. Sự thay đổi do thời kỳ mãn kinh mang lại thách thức một khuôn mẫu đã từng tồn tại cố định từ lúc ban đầu trong mối quan hệ của họ. Họ sẽ sớm phát hiện thấy nó cũng mở ra những cơ hội mới.

James nhanh chóng tập trung vào những vấn đề về khả năng làm tình để biện bạch cho sự thiếu ham muốn của anh. Anh thấy trước được sự thất bại trong chuyện ấy, và nỗi lo lắng của anh đã biến điều này thành lời tiên tri tự ứng nghiệm. Anh cảm thấy nhụt chí và thiếu bản lĩnh đàn ông mỗi lần anh gặp thất bại và nỗi sợ bất lực của anh khiến anh muốn bỏ cuộc ngay cả trước khi anh bắt đầu. Điều trớ trêu ngoài ý muốn trong tất cả những chuyện này là James quá ám ảnh với việc phải làm đúng cách, phải cương cứng để làm Stella thỏa mãn, đến mức anh hoàn toàn quên mất cô. Vì vậy, trong khi anh ấy nghĩ rằng mình đang hoàn toàn hướng vào cô ấy thì cô lại có cảm giác như thể anh đang ở chỗ khác. Đây từng là một điểm xung đột giữa hai người họ. Tôi lưu ý với James rằng có cái nhìn đúng về hành động làm tình - tình dục như một màn trình diễn - là một cách tiếp cận không gợi tình. Đó là một góc nhìn quá hạn hẹp. Theo tôi, có vẻ

như James bị choáng ngợp trước toàn bộ viễn cảnh gần gũi tình dục với vợ anh: bộc lộ ham muốn, khiêu khích cô, cảm giác thoải mái thể hiện dục vọng dâm tục của anh với cô ấy.

Khi tôi hỏi James rằng có khi nào anh trải nghiệm được thứ tình dục không có cảm giác lo lắng chưa, anh đáp "Chỉ những lúc mà tôi thủ dâm." Điều này là quan trọng, vì nó xác nhận với tôi rằng anh ấy không gặp khó khăn gì về mặt sinh lý, và về mặt sinh lý mà nói, anh không gặp vấn đề gì với khả năng 'lâm trận'. Ở thứ tình dục đơn độc này, James có thể quan tâm tới bản thân mà không bị áp lực đến từ những đòi hỏi của người khác. Người phụ nữ sống trong trí tưởng tượng của anh ấy là người dâm đãng, gợi tình, không hề yếu đuối, dễ tổn thương. Anh không cần lo sợ rằng sự ích kỷ của anh có thể làm tổn thương họ, và anh có thể hưởng thụ cảm giác hưng phấn mà không thấy tội lỗi. Đây là sự tự do mà anh chưa bao giờ đạt được với vợ mình, và sự thật đó giúp chúng ta hiểu được nguyên nhân gây ức chế tình dục của anh ấy.

James không biết cách tận hưởng lạc thú tình dục trước mặt người phụ nữ mà anh yêu. Không thể hòa giải giữa việc làm hài lòng bản thân và chiều lòng Stella cùng một lúc, kết cuộc là anh chẳng làm hài

lòng được ai. Mặc dù về mặt tình cảm và trí tuệ, anh ấy có thể duy trì một ý thức vững chắc về bản thân với vợ mình - anh không thích gu âm nhạc của cô, từ chối mặc vest Ý, và có một năm anh chống lại cô bằng việc bỏ phiếu cho Đảng Cộng hòa - sự bình tĩnh tự chủ này gục ngã trong chuyện quan hệ tình dục. Anh sợ rằng nếu nuông chiều bản năng dâm dục của mình và quên đi Stella, dù chỉ trong giây lát, cô ấy sẽ bị tổn thương một cách không tha thứ được.

Dù James không nhận thức được điều này, song bản kế hoạch tình dục của anh đầy những vết lằn do mối quan hệ của anh với người mẹ bất hạnh để lại. Khi nói đến chuyện làm tình với Stella, anh lập tức quay trở lại với sự thiết lập mà anh đã có từ thời thơ ấu: anh phải đưa ra một lựa chọn bất khả thi giữa việc quan tâm đến bản thân và đảm bảo duy trì được sự gần gũi. Cảm giác tội lỗi của anh khi còn bé về sự ích kỷ đã chuyển thành sự ức chế tình dục. Có lẽ đây là lý do tại sao James xem ham muốn của vợ mình như một đòi hỏi hơn là một sự mời gọi, nó là một nghĩa vụ chứ không phải sự quyến rũ. Sự khêu gợi đã chuyển sang địa hạt của bổn phận, và bị đè nặng bởi áp lực, cảm giác tội lỗi và lo lắng - tất cả được chứng minh là *làm giảm ham muốn tình dục.*

Nhen nhóm lại ham muốn

James và Stella đã bị thách thức. Vấn đề tình dục của họ từng bị đổ thừa cho những hóa chất phiền phức, tệ hại trong não bộ, và họ tin rằng đó là một vấn đề thường trực, không thể thay đổi được, giống như một cái chân đã bị cắt cụt. Suốt nhiều năm trời, James bị mắc kẹt trong một câu chuyện về tình trạng bất lực, giống như thế này: "Vấn đề của chúng tôi phải bắt nguồn từ đâu đó; đó phải là lỗi của một ai đó, và nếu đó không phải lỗi của tôi, vậy thì là lỗi của ai? Hẳn là lỗi của Stella. Hãy trách cô ấy." Khi giải thích lại sự thiếu ham muốn của James, tôi quả quyết rằng nó thuộc về những âm vang từ thời thơ ấu của anh ấy. Anh bắt đầu dành cho mình chút thương cảm. Đồng thời tôi cũng thách thức anh ấy chịu trách nhiệm cho chuyện này trong hiện tại. Chúng tôi cùng nhau tháo gỡ cảm giác đổ lỗi cho bản thân và trách nhiệm, rồi vạch ra kế hoạch hành động. Điều này khiến anh ấy cảm thấy nhẹ nhõm đi rất nhiều. Đối với Stella, kiểu quy gắn mới này đang từng bước khôi phục lòng tự trọng của cô ấy.

Tôi làm việc với James để thiết lập một cảm giác tách biệt lành mạnh về tình dục, đảm bảo mình

định rõ rằng sự tách biệt ấy không đồng nghĩa với sự thờ ơ. Thay vì liên tục chăm chú vào Stella, tôi yêu cầu anh ấy làm một điều không tưởng và kiểm soát phản ứng, cảm xúc của anh. Để ghi nhớ điều này, tôi gợi ý một vài thứ. "Đầu tiên, ra khỏi phòng ngủ. Vì có quá nhiều liên tưởng tiêu cực. Hãy nguyền rủa cái giường - coi như chữ thất bại được viết đầy lên nó ấy. Nó hoạt động như một cái bồn làm bí bách cảm giác. Hãy tìm những bề mặt khác trong ngôi nhà. Rồi sau đó tôi muốn anh thủ dâm cạnh Stella, nhằm trải nghiệm khả năng thỏa mãn bản thân trước sự hiện diện của cô ấy. Hãy lưu ý đến cảm giác căng thẳng và tội lỗi. Hãy chú ý đến chúng, thay vì tìm cách tránh né chúng."

Tôi chọn thủ dâm vì nhiều lý do. Đầu tiên, đó là một vấn đề trong bản năng tình dục của James mà anh có thể tự do buông thả. Thứ hai, nó mời gọi anh ấy trở nên hoàn toàn chú tâm vào bản thân và giảm bớt cảm giác chịu trách nhiệm làm hài lòng vợ của anh. Thứ ba, tôi hy vọng là nó sẽ xác nhận với anh ấy rằng việc quan tâm tới bản thân anh không nhất thiết sẽ làm tổn thương vợ. Được quan sát sẽ hỗ trợ cho khả năng nuông chiều tình dục của cá nhân anh mà không có cảm giác tội lỗi. Điều cuối cùng, nó sẽ khiến cho nỗi lo lắng về khả năng làm tình của anh ấy

được xem xét lại từ một góc nhìn mới. Bản thân hành động thủ dâm trước mặt Stella là một màn trình diễn hoành tráng, với Stella là khán giả duy nhất. Lần đầu tiên anh ấy có thể cho rằng cô ấy quả thực thích nhìn thấy anh đạt được cực khoái. Để cô theo dõi anh tự do rong chơi trong lãnh thổ tình dục của riêng anh, tự nó đã là một món quà của niềm thân mật.

Mỗi tầng bậc này giúp tạo ra một thực tại hoàn toàn khác biệt với thực tại mà anh cảm nhận với mẹ của mình. Suy cho cùng thì chúng ta không thủ dâm trước mặt cha mẹ ta, nhưng chúng ta có thể làm việc ấy với người yêu của mình.

Tất nhiên là khi tôi đưa ra lời đề nghị này, tôi cũng đã cân nhắc đến tình cảnh của Stella. Khi James ngập ngừng chạm vào người cô, chờ đợi cô bật đèn xanh cho anh thực hiện, trong cô tràn đầy oán giận. Thì ra, sự thận trọng của James bị xem là một thứ làm cô thấy chán ngấy, không hấp dẫn về mặt tình dục. Sự tôn kính, chiều theo ý cô của anh khiến cô cảm thấy căng thẳng; sự chú tâm kiên trì của anh khiến cô thấy đau đớn, nhức nhối. Trong cuộc trò chuyện trước đó của chúng tôi, James đã nói với tôi rằng Stella là người rất nóng tính. "Dù có thể là vậy," - tôi xác nhận, "nhưng nếu anh thường xuyên ân ái cô ấy

hơn thì anh sẽ thấy một cô vợ có tâm tính rất khác, vì nỗi thất vọng mà con người ta trải nghiệm khi cơ thể của họ không được đụng chạm, ôm ấp, vuốt ve và đạt được khoái cảm khiến cho họ thấy khó chịu. Sau đó thì thứ mà anh nhận được là sự hưng phấn bị biến thành cơn thịnh nộ."

Tôi nói với Stella điều mà tôi từng nói với nhiều người là người bạn đời được trân quý nhưng lại là tình nhân đói khát: "Cô biết là anh ấy yêu cô; cô chưa bao giờ nghi ngờ điều đó; và đó là lý do tại sao hai người ở bên nhau sau ngần ấy năm. Điều khiến cô hết sức đau lòng, đó là cô chưa bao giờ cảm thấy được ham muốn bởi anh. Cô cảm thấy chuyện chăn gối của vợ chồng đều dựa vào mình cô, và quả thực là vậy. Cô đã hy sinh sự phức tạp của nhục dục để đổi lấy sự an toàn về mặt tình cảm. Đó là một cuộc mặc cả tàn nhẫn." Tựa như một dòng sông băng đột nhiên tan chảy, nước mắt tuôn trào trên khuôn mặt Stella. Chúng tiết lộ rất nhiều về nỗi khát khao và sự từ chối mà cô ấy phải sống chung bấy lâu. Người ta gần như không thể nào không đổ lỗi cho bản thân họ khi liên tục bị chối từ như thế, và không coi nó như bằng chứng cho thấy họ là người chẳng ai ưa và lâm vào tình trạng hoài nghi bản thân.

Còn với James thì tôi nói "Tình yêu và ham muốn không phải là một. Sự ấm cúng và gợi cảm không giống nhau. Vợ anh biết rằng anh yêu cô ấy. Thứ mà cô ấy muốn là được anh thèm khát cô. Cô ấy muốn biết cơn khao khát của anh, muốn được nếm mùi vị thơm ngon của cơn ham muốn của anh, và xem nó như một đối thủ của cơn thèm muốn của cô. Việc anh thiếu khả năng buông bỏ, đầu hàng trước những ham muốn khoái lạc bản năng của anh, đang chọc cho cô ấy điên lên. Sự thụ động của anh thật đáng ghét, và sự ân cần chu đáo của anh trái ngược với mộng tưởng của cô ấy về trạng thái sung sướng ngất ngây buông lung. Cơn thèm muốn mãnh liệt của anh sẽ là một sự tán thành công khai cho dục vọng rạo rực của cô ấy. Thật khó mà buông lung bản thân với một người không làm thế."

Thử nghiệm thủ dâm chỉ thành công một phần - chuyện diễn ra tàm tạm, như những thứ này đôi lúc cũng có tác dụng, nhưng không có sự thay đổi đáng kể. Mặc cảm tự ti của James đã khuất phục anh ấy. Anh ấy luôn xem thủ dâm như một thú vui riêng tư, và anh không muốn chia sẻ về nó. Nhưng những chuyện xảy ra vài ngày sau đó thực sự là một bước ngoặt. James và Stella đã cãi nhau. Cô ấy nổi giận và tin chắc rằng mọi chuyện sẽ không bao giờ thay

đổi. Phản ứng đầu tiên của anh là muốn ôm chặt cô, nhưng anh sợ rằng đó không phải là điều cô muốn. Dường như cô rất giận anh. Nhưng anh đã vượt qua sự ngại ngùng của mình và cứ ôm lấy cô. Mặc dù lúc đầu cô không hưởng ứng như anh vẫn cứ ôm chặt lấy cô. Trước kia, James luôn rút lui, chỉ tập trung vào những tín hiệu cho thấy sự sẵn sàng của cô. Anh ấy bị cô "cai quản". Còn lần này, anh ấy đã đưa ra lựa chọn của riêng mình, tuyên bố chủ quyền đối với cảm xúc của anh và bị kích thích một cách bất ngờ. Anh xoa lưng cho cô và cô bắt đầu bình tĩnh trở lại. Cô biết anh vẫn luôn ở đó và anh có thể kiềm chế cô. Anh ấy có thể chịu đựng được cảm xúc dữ dội của cô. Sự dữ dội này kéo theo sự dữ dội khác, và điều này dẫn đến cái mà hai người thuật lại là "cuộc mây mưa tuyệt vời." Những cuộc ái ân của họ không đến mức tột đỉnh ngất ngây, mà đúng hơn là, họ say sưa trong men tình lặng lẽ, sự thấu hiểu dung dị của hai cơ thể được tái hợp sau một thời gian dài xa vắng.

Cần có hai người để tạo ra một khuôn mẫu, song chỉ cần một người để thay đổi nó. James hăng hái miêu tả về bản thân anh trong một buổi trị liệu sau này là "can đảm và kiên trì" và ngạc nhiên trước việc cảm giác đang nắm quyền quả thực đã kích thích anh ấy. Bằng cách nắm quyền kiểm soát, cuối cùng anh ấy

đã có khả năng đánh mất sự kiểm soát. Nhà tù tình dục mà anh và Stella đã cẩn thận xây nên bắt đầu mở khóa, giải phóng anh thoát khỏi vị thế phản ứng cố hữu của mình, dù chỉ trong chốc lát, làm anh chan chứa hy vọng và thoáng thấy được những khả năng gợi dục phía trước. Lần đầu tiên trong nhiều năm, anh thấy mình đang mơ tưởng đến vợ - những việc họ có thể thực hiện cùng nhau, nơi họ có thể làm việc đó. Anh đã cải tạo được một phần của bản thân từng bị chìm trong âu lo.

Cần phải chỉ ra rằng, trong cuộc ân ái này (và những lần ân ái sau đó), James không gặp vấn đề gì với việc xuất tinh sớm, hay thậm chí lo lắng rằng anh có thể xuất tinh sớm. Khi quan hệ tình dục giống như một nghĩa vụ thì chuyện ấy diễn ra rất chóng vánh, vì nó không muốn kéo dài sự khó chịu. Khi những người yêu nhau làm tình như những con người tự do, biến hành động đầu hàng thành một hành động của sự tự khẳng định bản thân thì chẳng có lý do gì để làm tình nhanh chóng cho xong. Việc hấp tấp đi đến đoạn kết không giống như việc thêm gia vị cho niềm tin song phương và sự thân mật trên suốt chặng đường.

Xuất tinh sớm là một cách dùng từ sai. Vấn đề không phải là thời gian, mà nó liên quan đến sự thiếu

ý định. Tốt hơn là miêu tả về nó là "xuất tinh không chủ ý." Một khi James chịu trách nhiệm cho ham muốn của mình thì anh ấy cũng chịu trách nhiệm cho việc xuất tinh.

Trong một nút thắt thú vị của câu chuyện, James cũng nói với tôi rằng mỗi lần anh ấy và Stella làm tình kể từ khi bắt đầu trị liệu, chuyện ấy thường xảy ra sau một cuộc cãi vã. "Tôi hơi lo lắng vì điều đó." - Anh thú nhận. "Tôi muốn chúng tôi có thể làm tình mà không cần có sự việc gì xảy ra trước đó."

"Giận dữ và phấn khích có một mối quan hệ phức tạp." - Tôi giải thích. "Về mặt sinh lý, tức giận và sự kích thích khoái cảm có rất nhiều điểm chung. Về mặt tâm lý cũng thế. Trong trường hợp của anh, tôi cho rằng sự tức giận đang thúc đẩy anh. Nó giúp anh giảm bớt sự phục tùng và khiến anh cảm thấy có quyền lực hơn. Sự tức giận tô đậm sự tách biệt và là một đối trọng của sự phụ thuộc. Đây là lý do tại sao nó có thể thổi bùng lên ham muốn. Nó cho anh khoảng cách cần thiết. Nó có thể là vấn đề khi trở thành thói quen, song không thể phủ nhận rằng nó là một chất kích thích mạnh mẽ."

Trong những năm qua, tôi đã gặp một số người giống như James và Stella, những cặp đôi có thể có

một mối quan hệ đầy màu sắc nhưng lại khước từ chuyện chăn gối. Họ chơi bập bênh trên bờ vực của sự khắc khổ tính dục. Chúng tôi cùng nhau dò xét những sóng ngầm cảm xúc của tình trạng trì trệ tình dục của họ. Chúng tôi truy tìm gốc rễ của những chướng ngại vật cũng như những động năng liên quan khiến họ không đạt được thăng hoa trong tình dục. Họ thấy hữu ích khi bắt đầu theo cách này, và cảm thấy được an ủi khi biết rằng hiểu được quá khứ có thể giúp họ thay đổi hiện tại.

Bàn về tầm quan trọng của sự tàn nhẫn

Chúng ta thường tin rằng, càng cảm thấy gần gũi với một ai đó thì chúng ta sẽ càng dễ dàng trút bỏ những ức chế của mình. Nhưng đó mới chỉ là một nửa câu chuyện mà thôi. Niềm thân mật nuôi dưỡng ham muốn, nhưng khoái cảm tình dục cũng đòi hỏi có sự tách biệt. Sự kích thích khiêu dâm yêu cầu chúng ta cần có khả năng bước ra khỏi mối gắn bó thân thiết trong chốc lát, quay về bản thân và tập trung vào những cảm giác chinh phục đỉnh cao của riêng ta. Chúng ta cần có khả năng ích kỷ trong giây lát để kết nối về mặt tình dục.

Khả năng rời xa những người thân yêu chúng ta trong khi vẫn tin tưởng vào sự kiên định vững vàng của họ được tôi luyện ở nơi an toàn của những mối quan hệ thời thơ ấu của chúng ta. Chúng ta càng tin tưởng thì càng có khả năng mạo hiểm xa hơn. Khi trẻ sơ sinh chơi trò ú òa, khoảng cách mà chúng có thể chịu được chỉ bằng bề rộng của ngón tay của chúng. Thứ cung cấp sức mạnh cho trò chơi là nhận ra rằng, ngay cả khi tôi không gặp bạn thì bạn vẫn tiếp tục sống được. Những đứa trẻ lớn hơn thì chơi trò trốn tìm, cảm thấy an tâm khi biết rằng một người nào đó cuối cùng sẽ đi tìm. Cảm giác hồi hộp khi lẩn trốn được theo sau bởi cảm giác nhẹ nhõm khi được tìm thấy. Niềm thân mật khêu gợi là một phiên bản trưởng thành của trò chơi trốn tìm. Khi chúng ta còn bé, mối gắn kết càng vững chắc thì chúng ta càng can đảm kéo căng nó. Chúng ta biết người yêu của ta sẽ chờ đợi chúng ta quay lại, sẽ không trừng phạt những hoạt động theo đuổi ích kỷ của ta, và trên thực tế họ thậm chí còn vỗ tay tán thưởng chúng.

Trong cuốn sách *Arousal*, Michael J. Bader liên kết quan điểm về sự ích kỷ với khái niệm tàn nhẫn trong tình dục, cái mà ông định nghĩa là "phẩm chất của *ham muốn cho phép một người đầu hàng trước toàn* bộ sức mạnh của những nhịp điệu của khoái lạc và

kích thích của anh hay cô ấy mà không có cảm giác tội lỗi, lo lắng hay xấu hổ dưới bất kỳ hình thức nào."[1] Lời giải thích của Bader nhấn mạnh tầm quan trọng của sự phân biệt hóa - khả năng nương tựa vào chính mình trước sự hiện diện của người khác. Thiếu khả năng đó, chúng ta sẽ thành người giống như James, không thể xóa Stella khỏi tâm trí anh đủ lâu để trải nghiệm sự cuồng nhiệt của chính anh.

Sự thô bạo trong ham muốn tình dục của chúng ta có thể mang đến cảm giác tầm thường, bẩn thỉu, đầy thú tính, thậm chí là thiếu yêu thương. Ái tình có cảm giác như dã thú săn mồi phàm ăn. Dù ta cảm thấy tội lỗi như thế nào về việc giành lấy, dù ta cảm thấy xấu hổ ra sao về niềm đam mê của chúng ta, sự phóng đãng của ta, sự khiếm nhã của ta - đều được tăng cường trong tính dễ bị tổn thương nguyên thủy của tình dục. Chúng ta mang vào những cuộc ân ái gần gũi của mình một lệnh cấm tồn tại suốt đời nhằm chống lại tính ích kỷ trong tình yêu, nội dung cụ thể được nêu chi tiết trong bản kế hoạch tình dục của chúng ta. Ngoài di sản gia đình, chúng ta cũng mang theo một di sản văn hóa. Chúng ta được xã hội hóa để

[1] Bader, Michael J., 2002, *Arousal: The secret logic of sexual fantasties*, Sđd, tr. 147.

kiểm soát bản thân, để kiềm chế những thôi thúc của mình, để thuần hóa con thú bên trong. Vì vậy, với tư cách là những công dân và người bạn đời đầy trách nhiệm, chúng ta chỉnh sửa bản thân, che đậy những ham muốn tham lam của mình và che giấu nhu cầu thoáng qua của chúng ta là vật hóa người ta yêu.

Đối với nhiều người, những cấm kỵ chống lại sự tàn nhẫn trong bối cảnh của một mối quan hệ yêu thương quá to lớn để cho phép họ buông thả dục vọng. Tình trạng chìm đắm vào bản thân vốn gắn liền với cơn hưng phấn tình dục hủy diệt người khác theo cách va chạm với lý tưởng về niềm thân mật. Những người như vậy thấy họ có thể trở nên buông thả và ham muốn một cách an toàn chỉ với những người mà họ không biết rõ, hay quan tâm nhiều. Kiểu tình dục để giải trí, nội dung khiêu dâm và tình dục ảo đều có chung một yếu tố về khoảng cách, thậm chí là ẩn danh, để tránh gánh nặng của sự thân mật và mang lại hưng phấn tình dục. Rõ ràng là những tình huống không dính mắc về cảm xúc này thường thấy ở bên ngoài gia đình, nơi nhu cầu về sự khác biệt ít gay gắt hơn. Ở bên một bạn tình lạnh lùng mang đến một ranh giới bảo vệ - nếu bạn không thể trở nên quá thân *thiết với một ai đó thì bạn không cần phải lo sợ bị bó* buộc hay đánh mất bản thân.

Theo tôi, nuôi dưỡng cảm giác về sự tàn nhẫn trong các mối quan hệ thân mật của chúng ta là một giải pháp thú vị cho các vấn đề về ham muốn. Dù thoạt đầu nó có vẻ tách biệt và thậm chí lạnh lùng, nhưng trên thực tế nó lại bắt nguồn từ tình yêu và sự an toàn trong mối quan hệ của chúng ta. Đó là một trải nghiệm hiếm hoi của sự tin tưởng khi có thể buông bỏ hoàn toàn mà không cảm thấy tội lỗi hay lo lắng, vì biết rằng mối quan hệ của chúng ta đủ lớn lao để dung chứa toàn bộ con người ta. Chúng ta chạm đến một sự thân mật độc đáo trong cuộc ân ái. Nó vượt qua phép lịch sự của kết nối cảm xúc và tạo điều kiện thuận lợi cho những thôi thúc ngang bướng bất kham và ham muốn nguyên thủy của chúng ta. Viên đá lửa của hai cơ thể đang cọ xát phát ra một sức nóng không dễ dàng đạt được thông qua những biểu hiện dịu dàng của tình yêu. Nghịch lý thay, trở nên tàn nhẫn là một cách để đạt được sự gần gũi. Sự thân mật khêu gợi mời gọi ta bước vào một trạng thái vô tận, nơi chúng ta trải nghiệm được một thứ tự do ngọt ngào. Chúng ta tạm thời thoát khỏi bản thân mình—những di sản thời thơ ấu của chúng ta, những thói quen trong mối quan hệ của chúng ta và những ràng buộc của nền văn hóa chúng ta.

Yêu thương người khác mà không đánh mất bản thân mình là nan đề chính của sự thân mật[1]. Khả năng thương lượng đàm phán về những nhu cầu kép của chúng ta đối với sự kết nối và tự chủ bắt nguồn từ những điều mà chúng ta học được khi còn bé và thường mất cả đời để thực hành. Nó không chỉ ảnh hưởng đến cách chúng ta yêu mà còn cả cách ta làm tình. Niềm thân mật gợi dục giữ lời hứa kép về việc tìm lại chính mình và đánh mất chính mình. Đó là một trải nghiệm của sự hợp nhất và hoàn toàn chìm đắm vào bản thân, của sự phụ thuộc vào nhau và ích kỷ. Cùng một lúc ở bên trong người khác và trong chính bản thân chúng ta là một lập trường kép gần giống như điều huyền bí. Sự hợp nhất tạm thời mà chúng ta cảm nhận với người ta yêu lớn lên nhờ khả năng thừa nhận sự riêng biệt không thể hòa tan của chúng ta. Để trở thành một thì trước tiên bạn phải là hai đã.

[1] Barry Johnson, 1992, Sđd .

Chương 8

LÀM CHA MẸ

Khi một đứa trẻ có thể đe dọa

chuyện chăn gối của đôi vợ chồng

Nếu ai trông cậy vào trẻ con để mang đến cho họ cảm giác bình yên trong tâm hồn, sự tự tin hay một cảm giác hạnh phúc vững bền thì họ sắp lãnh một cú sốc nặng. Thứ mà lũ trẻ mang đến là làm câu chuyện trở nên phức tạp, xoắn bện, thêm tình tiết cho câu chuyện, tô điểm cho bức tranh, khiến mọi thứ trở nên tăm tối, gây ra cảm giác khiếp sợ hơn bao giờ hết, gợi lên sự thiêng liêng, giải thích cho sự tàn khốc trong tâm trí con người, đảo ngược hay lặp lại một số sự việc trong quá khứ trong khi phủ bóng đen lên tương lai. Căn nhà có mặt trẻ con thì không biết đến buồn chán. Những rủi ro luôn cao. Tiếng điện kêu lách tách.[1]

Anne Roiphe - *Married*

[1] Anne Roiphe, 2002, *Married: A fine predicament*, New York: Basic books, tr. 149–150.

Tình dục tạo ra em bé. Thế nên thật mỉa mai khi đứa trẻ, hiện thân của tình yêu đôi lứa, thường lại trở thành mối đe dọa đến tình ái lãng mạn đã mang đứa bé vào cuộc đời này. Tình dục, thứ khởi sự toàn bộ công việc khó khăn này, thường bị bỏ rơi khi trẻ em xuất hiện. Ngay cả khi trẻ em xuất hiện bằng một con đường khác thì ảnh hưởng của chúng đến đời sống gối chăn của cặp đôi cũng bi thảm không kém. Tôi thấy nhiều cặp đôi phải chịu cảnh phòng the nguội lạnh kể từ khi đứa con đầu lòng ra đời. Tại sao việc lên chức cha mẹ thường giáng một đòn chí tử lên đời sống chăn gối?

Việc chuyển gia đình từ hai thành viên lên ba thành viên là một trong những thách thức sâu sắc nhất mà một cặp đôi từng đối mặt từ trước đến giờ. Cần có thời gian - thời gian được tính bằng năm chứ không phải tuần - để định hướng lại trong thế giới mới đầy mạo hiểm này. Sinh một đứa con là một cuộc cách mạng tâm lý làm thay đổi mối quan hệ của chúng ta với hầu như tất cả mọi thứ và mọi người, từ ý thức về bản thân và danh tính cho đến mối quan hệ của chúng ta với người bạn đời, bạn bè, cha mẹ và gia đình bên vợ bên chồng. Cơ thể của ta thay đổi. Tình hình tài chính và đời sống công việc cũng như vậy. Thay đổi thứ tự của những điều ưu tiên, định nghĩa

lại vai trò và sự cân bằng giữa tự do và trách nhiệm trải qua một cuộc đại tu lớn. Chúng ta yêu con mình theo đúng nghĩa đen, và như chúng ta đã từng hiểu với người bạn đời của ta, yêu là một cuộc tình toàn tâm toàn ý, gạt tất cả những thứ khác sang một bên. Việc xây dựng một gia đình đòi hỏi phân bổ lại các nguồn lực. Trong một thời gian, dường như mọi thứ đều trở nên ít đi đối với cặp vợ chồng: ít thời gian hơn, ít giao tiếp hơn, ít ngủ, ít tiền, ít tự do, ít đụng chạm, ít thân mật, ít riêng tư hơn. Dù các cặp đôi chia sẻ về niềm hạnh phúc của họ khi gia đình ngày càng đông con và cá nhân họ mãn nguyện ra sao, song họ vẫn miêu tả về những thay đổi đó giống như bị đánh thuế lên mối quan hệ của họ.

Cuối cùng, hầu hết chúng ta dần dần nhận ra bản thân chúng ta một lần nữa trong bối cảnh gia đình mới này. Trong điều kiện tốt nhất, chúng ta trở nên thành thạo hơn trong các kỹ năng chăm sóc cơ bản. Chúng ta thiết lập mạng lưới hỗ trợ mà ta cần. Chúng ta phân công lao động, trong gia đình và công việc chuyên môn, để mọi người có thể chấp nhận. Chúng ta thu xếp việc chăm con; chúng ta thân thiết với những bậc cha mẹ khác; chúng ta tận dụng chút thời gian và có được những khoảng thời gian tạm nghỉ ngắn cho bản thân. Nếu may mắn, chúng ta sẽ có được giấc

ngủ trọn đêm. Chúng ta bắt đầu đi tập gym lại, chúng ta đọc xong một tờ tạp chí trước khi tờ tiếp theo xuất hiện trong hòm thư, và chúng ta tìm cách để tạo ra chút không gian nơi chúng ta có thể kết nối với nhau như những người trưởng thành.

Đối với một số người trong chúng ta, đây là khi ái tình lãng mạn bắt đầu tìm đường trở lại cuộc sống của chúng ta. Chúng ta nhớ rằng tình dục là niềm vui, nó làm ta cảm thấy tốt đẹp và gần nhau hơn. Như người bạn của tôi, Clara, từng nói "Thật dễ dàng quên mất rằng chúng ta từng là người yêu trước khi chúng ta là cha mẹ. Tình dục tái xác nhận điều đó cho chúng ta. Nó nhắc nhở tôi rằng tôi chọn Meyer vì tôi yêu anh ấy; ngày nay tôi sẽ chọn anh ấy một lần nữa. Đối với tôi, đó là sự lãng mạn."

Nhưng trong khi một số đôi vợ chồng hướng về nhau một lần nữa, thì những cặp đôi khác dần dần đi lạc trên con đường ghẻ lạnh nhau. Giành lại niềm thân mật gợi tình không phải lúc nào cũng dễ dàng. Thường thì các bậc cha mẹ Mỹ ngày nay, bất kể thuộc tầng lớp, giai cấp nào, đều đang làm việc quá sức và quá tải. Hệ quả là chúng ta gần như lên lịch cho chuyện "yêu" trong cuộc sống của ta, để nó ở chế độ chờ thường trực trong khi chúng ta chú tâm đến

những vấn đề cấp bách hơn. Cuộc sống gia đình có cảm giác giống như sự phân loại liên tục: Điều gì tôi cần chú ý ngay bây giờ, những việc gì tôi có thể gác lại sau? Chúng ta liên tục phân loại, sắp xếp những nhu cầu xung đột nhau này vào những vị trí thứ bậc phù hợp của chúng: điều tối quan trọng, điều quan trọng, điều mơ ước, điều phải làm, điều không đáng kể, điều không còn phù hợp, điều sao cũng được, điều vặt vãnh, điều "có lẽ sau này," điều "không làm trong cuộc đời này." Chuyện tình dục thường cố thủ ở vị trí cuối cùng trong danh sách những việc cần làm, không bao giờ nhường lại vị trí cuối cùng của nó cho những công việc khác, trần tục hơn.

Nhưng tại sao mối quan hệ tình dục của chúng ta với người bạn đời rốt cuộc lại bị xuống cấp như thế? Có thật sự quan trọng không nếu chén bát vẫn chưa rửa, hay liệu có điều gì đó sâu xa hơn bên trong việc chịu hy sinh chuyện tình dục đầy bí ẩn của chúng ta chăng? Có lẽ có một điều gì đó đặc trưng về nền văn hóa Mỹ thời hiện đại của chúng ta đã củng cố cho tình trạng nguội lạnh chuyện chăn gối của các ông bố bà mẹ. Hoặc có thể sự khêu gợi trong bối cảnh gia đình đơn giản là quá khó để bất cứ ai đón nhận.

Tập đoàn "Làm cha mẹ"

Sự an toàn và ổn định khoác lên một ý nghĩa hoàn toàn mới khi trẻ em xuất hiện. Đọc bất kỳ cuốn sách nuôi dạy con nào về trẻ sơ sinh và mới tập đi, điều bạn tìm thấy hết lần này đến lần khác là một sự nhấn mạnh vào thói quen, tính dễ đoán và tính đều đặn. Để đứa trẻ cảm thấy đủ tự tin bước ra thế giới và tự mình khám phá thì chúng cần có một nền tảng an toàn. Việc làm cha mẹ yêu cầu chúng ta trở thành người có trách nhiệm, vững vàng và đáng tin. Chúng ta bén rễ vững vàng trên mặt đất để lũ trẻ của chúng ta có thể học cách bay lên. Thậm chí trước khi sinh con, chúng ta xem xét lại hợp đồng bảo hiểm nhân thọ của mình, mua xe hơi có túi khí và chuyển đến khu dân cư tốt nhất (tức là nơi an toàn nhất) theo khả năng tài chính của ta. Chúng ta bỏ bớt rượu bia, dứt khoát bỏ thuốc lá và bắt đầu giữ thứ gì đó trong tủ lạnh bên cạnh hộp chứa sáu lon hay chai (bia) và những loại gia vị.

Chúng ta làm tất cả những điều này vì con cái, nhưng ta cũng làm vì bản thân nữa. Đối mặt với ẩn số lớn của vai trò làm cha mẹ, chúng ta cố gắng thiết lập càng nhiều hệ thống an toàn càng tốt. Chúng ta tìm cách ngăn ngừa sự thất thường bằng cách tạo ra

cấu trúc. Chúng ta tổ chức; chúng ta ưu tiên; chúng ta trở nên nghiêm túc. Trong quá trình này, chúng ta gạt bỏ những gì phù phiếm, thiếu chín chắn, vô trách nhiệm, thiếu thận trọng, thái quá và kém hiệu quả, vì những điều đó mâu thuẫn với nhiệm vụ trước mắt: xây dựng một gia đình. "Tôi đã vứt chiếc xe moto của mình khi Jimmy ra đời. Tôi không được phép mạo hiểm vì trò đua xe nữa." "Tôi là một nhà điêu khắc, nhưng tôi đã nhận làm công việc thuyết trình PowerPoint cho một công ty đầu tư cao cấp vì lương thưởng và phúc lợi rất lớn và tôi sẽ được đảm bảo quyền lợi sau năm năm để tôi không còn phải lo lắng về chuyện hưu trí. Tôi có thể nộp thêm một khoản tiền vào quỹ học đại học của Becky" (nói một lèo mà không nghỉ lấy hơi). "Tôi không còn tiệc tùng đến tận năm giờ sáng nữa, khi tôi phải dậy từ lúc năm rưỡi đến sáu giờ mười lăm phút khi bé cảm thấy hào phóng." "Tất cả từng là thời điểm tùy hứng của chúng tôi trước khi sinh con. Chúng tôi quyết định đi cắm trại và chúng tôi sẽ ném cái lều vào xe và lên đường. Tôi có thể gọi cho Dawn tại văn phòng vào lúc 5 giờ 15 để báo cho cô ấy biết về một ban nhạc sẽ chơi nhạc vào lúc chín giờ, và cô ấy sẽ luôn gặp tôi ở đó. Còn hiện giờ, chúng tôi mua vé cả mùa nhưng rốt cuộc phải bỏ đi phân nửa số đó."

Đời sống gia đình thăng hoa trong bầu không khí thoải mái và nhất quán. Nhưng sự khêu gợi lại cư trú trong những gì thất thường, khó đoán, tự phát và mạo hiểm. Ái tình là một sức mạnh không thích bị ép buộc. Khi nó buộc phải thích nghi với sự lặp đi lặp lại, thói quen hay quy tắc, nó đang đi vào cõi chết. Sau đó nó bị biến thành sự buồn chán và thỉnh thoảng, chuyển thành nỗi ghê tởm. Tình dục là một thứ báo hiệu về sự mất kiểm soát, đầy ắp sự không chắc chắn và tính dễ bị tổn thương. Nhưng khi lũ trẻ ra đời, khả năng chịu đựng những cảm xúc bất ổn này của chúng ta sẽ giảm xuống. Có lẽ đây là lý do tại sao chúng thường bị đày ải ra bên lề của đời sống gia đình. Sự khêu gợi phát triển mạnh nhờ những yếu tố mà chính cuộc sống gia đình lại tìm cách chống lại.

Nhiều người trong chúng ta trở nên đắm chìm trong vai trò làm cha mẹ đến mức ta không thể thoát ra, ngay cả khi chúng ta có thể làm được. "Tôi biết là chúng tôi đang gặp rắc rối khi tôi không thể nào nghĩ đến chuyện làm tình cho đến khi thu dọn xong đống đồ chơi." - Bệnh nhân của tôi, Stephanie, miễn cưỡng thừa nhận. "Rồi sau đó lại đến chồng bát đĩa, giặt giũ, đống hóa đơn và con chó. Danh sách công việc cần làm không bao giờ hết. Những việc lặt vặt trong nhà dường như luôn thắng thế, và sự thân mật

giữa Warren và tôi rơi vào tình trạng lạc lối trong mớ bòng bong. Nếu ai đó hỏi tôi 'Chị muốn làm việc gì hơn, lau sàn bếp hay làm tình với chồng?' dĩ nhiên là tôi chọn làm tình. Nhưng trong đời thực thì sao? Tôi đẩy Warren ra và chộp lấy cây lau nhà."

Người ta dễ dàng tỏ thái độ xem thường cây lau nhà. Giống như rất nhiều các bà mẹ (vâng, các bà mẹ), Stephanie ghét việc lau dọn, ngay cả khi cô cảm thấy buộc phải theo đuổi hình ảnh ngôi nhà tinh tươm gọn gàng như một biểu tượng về người mẹ đảm đang. Cô thấy mình không thể cưỡng lại sự sạch sẽ, như thể trật tự bên ngoài có thể mang lại sự bình yên bên trong. Và trong chừng mực nào đó, quả thực là vậy. Dù danh sách những việc cần làm của cô ấy có thể đáng ghét, nhưng có điều gì đó về việc hoàn thành nhiệm vụ đem lại cho cô ấy cảm giác chủ động kiểm soát và sự hiệu quả. Chuẩn bị đủ Cheerios và Goldfish cho ba tuần ăn dặm; vệ sinh tủ quần áo; chuẩn bị những đôi giày lớn hơn hai cỡ. Đó là những hoạt động mang lại kết quả tức thì và đo đếm được, dễ kiểm soát hơn nhiều so với sự bỏ ngỏ và những mệt mỏi của việc nuôi dạy con.

Trẻ em là một phước lành, một niềm vui, một điều kỳ diệu. Chúng cũng là một biến cố nhỏ trong

đời sống gia đình. Những "kẻ thâm nhập" đáng yêu đó khiến lòng chúng ta tràn đầy cảm giác dễ bị tổn thương sâu sắc và thiếu quyền kiểm soát. Chúng ta khiếp sợ trước ý nghĩ về một chuyện gì đó tồi tệ sắp xảy ra với chúng, hay tệ hơn, là mất chúng. Chúng bắt chúng ta làm con tin cho nỗi lo lắng triền miên. Chúng ta yêu chúng rất nhiều và muốn bảo vệ chúng bằng mọi giá. Chúng ta có thể làm tê liệt những suy nghĩ đáng sợ hoặc ám ảnh về chúng, nhưng dù ở trong trường hợp nào, chúng ta đều muốn làm đúng. Chúng có ổn không? Sao bạn biết được? Tôi đã xử lý ổn thỏa chuyện này chưa, hay chúng ta có nên bắt đầu dành dụm tiền cho việc trị liệu cũng như học đại học? Đối mặt với những câu hỏi ngao ngán này, Stephanie chạy đi tìm cây lau nhà, ngay cả khi cô ấy không cần làm thế, vì nó mang lại một chút kiểm soát trong một môi trường hỗn loạn về cảm xúc.

Thực ra, Stephanie từng là một người khá luộm thuộm. "Trước khi có con, tôi chưa bao giờ lau chùi khay đựng trứng trong tủ lạnh. Tôi là người khá bừa bộn. Sách ở khắp nơi, giấy tờ thì vứt lung tung, và tôi chưa từng xem chuyện đó như một sự thiếu kiểm soát. Với tôi thì nó mang lại cảm giác ấm cúng. Nhưng bây giờ thì tôi cảm thấy cần phải dốc sức để kiểm soát môi trường của mình. Mình tôi gánh mớ hỗn độn

này, cuộc chiến của riêng tôi chống lại những thế lực hỗn loạn mà tôi biết rằng sẽ chiếm lấy tất cả chỉ trong một phút ngắn ngủi tôi quay lưng lại xem TV, hay, ôi Chúa ơi, gần gũi với chồng tôi."

Trước khi Jake ra đời, Stephanie từng là trưởng phòng của một công ty vận chuyển quốc tế. Cô lúc nào cũng lên kế hoạch để quay lại làm việc sau khoảng thời gian nghỉ sinh, nhưng sự ra đời của Jake đã làm thay đổi điều đó. Cô không thể chịu nổi cái ý nghĩ xa con; và sau khi cân nhắc thiệt hơn, cô nhận ra phần lớn tiền lương của cô dù sao cũng sẽ vào túi người trông trẻ. Năm năm trôi qua, Sophia cũng đã quen với việc đó. "Với một đứa trẻ 5 tuổi và một đứa 2 tuổi, tôi là bà mẹ làm việc 24/7. Nếu tôi còn chút thời gian nào thì tôi chỉ muốn dành cho bản thân. Khi Warren tiếp cận tôi, tôi có cảm giác như lại có thêm một người nữa muốn thứ gì đó từ tôi. Tôi biết đó không phải là ý định của anh ấy, nhưng đó là cảm giác của tôi. Tôi không còn lại gì để cho đi cả."

"Từ khi nào mà chuyện thân mật gần gũi lại trở thành nhu cầu duy nhất của anh ấy vậy? Cô không nhớ nhung sự gắn kết sao?" - Tôi hỏi cô ấy.

Cô nhún vai. "Không hẳn. Tôi vẫn tin rằng nó sẽ quay lại, nhưng tôi không thể nói rằng tôi nhớ nó."

Trong khi ham muốn của Stephanie vẫn nguội lạnh thì cảm giác thất vọng của Warren đã tăng lên. "Tôi đã thử mọi cách." - Anh cho tôi hay. "Cô ấy cần giúp đỡ; tôi liền xắn tay. Tôi rửa chén; tôi để cho cô ấy dậy trễ vào ngày cuối tuần; tôi đưa bọn trẻ đi chơi để cô ấy có thêm chút thời gian cho bản thân. Nhưng chị biết đấy, tôi cũng đi làm mà. Tôi bị deadline dí suốt ngày. Không phải là tôi đang đi dã ngoại đâu. Cô ấy thì nghĩ rằng tất cả những gì tôi muốn là làm tình, nhưng không phải thế. Tôi muốn về nhà và thỉnh thoảng được ở bên vợ. Nhưng tất cả những gì tôi nhận được là một người phụ nữ đã trở thành một bà mẹ toàn thời gian. Mọi thứ đều xoay quanh bọn trẻ. Những thứ mà chúng tôi cần lên kế hoạch, những việc mà chúng tôi cần làm, những món mà chúng tôi cần sắm sửa. Cớ sao thi thoảng chúng tôi lại không thể thảnh thơi một chút?"

"Anh đã xem bộ phim *Before Sunset* chưa?" - Tôi hỏi anh ấy. "Có lần nhân vật chính, Jesse, nói rằng anh ấy có cảm tưởng như mình đang điều hành một nhà trẻ với người mà anh ấy từng hò hẹn."

"Chính xác!" - Warren cắt ngang.

"Anh đã từng vui vẻ bao giờ chưa?" - Tôi hỏi.

"Oh, chúng tôi đã có khoảng thời gian vui vẻ bên nhau. Chúng tôi đã làm rất nhiều thứ cùng nhau như một gia đình, và tôi thích điều đó. Chúng tôi đã đi hái táo vào cuối tuần trước. Chúng tôi đạp xe, đi chơi công viên... Lũ trẻ thật đáng yêu; chúng tôi cười thật nhiều. Stephanie là một bà mẹ tuyệt vời. Cô ấy luôn tìm kiếm những thứ mới mẻ để làm cùng nhau."

"Cùng với nhau, hay cùng với tất cả?"

"Cùng với tất cả." - Anh làu bàu.

Ái tình chuyển hướng

Stephanie tràn ngập sự sáng tạo: các dự án nghệ thuật, đi bộ hòa mình vào thiên nhiên, đi thăm viện bảo tàng và trạm cứu hỏa, chương trình múa rối, cắt bánh, nướng bánh và những bữa tiệc bánh quy. Hầu như không ngày nào cô không nghĩ ra được thứ gì đó mới mẻ và hay ho để chơi với con. Tình yêu thương của cha mẹ rộn ràng sức sống. Nhìn cách Stephanie tương tác với gia đình cô thì rõ ràng là nguồn năng lượng vui đùa của cô không hề mất đi khi cô trở thành mẹ. Cuộc sống của cô tràn đầy sự mới lạ và phiêu lưu, nhưng tất cả đều diễn ra với lũ trẻ của cô, để Warren một mình. Bọn trẻ bây giờ chính là cuộc phiêu lưu.

Nếu chúng ta nghĩ về sự khêu gợi không phải chỉ là mỗi chuyện làm tình, mà còn là một nguồn năng lượng sáng tạo và sống động, thì dễ dàng nhận thấy xung lực tình dục của Stephanie vẫn còn sống và khá mạnh. Nhưng sự khêu gợi của cô không còn xoay quanh chồng cô. Thay vào đó, nó được chuyển sang bọn trẻ. Có những buổi vui chơi đều đặn dành cho Jake nhưng chỉ có ba buổi hẹn hò một năm dành cho Stephanie và Warren: hai ngày sinh nhật của anh và cô, và một ngày kỷ niệm. Sophia luôn được mẹ mua cho những bộ đồ trẻ em hợp mốt nhất, còn Stephanie thì chỉ có mấy cái quần thun thể thao. Họ thuê hai mươi đĩa phim loại G (phim cho đại chúng) cho mỗi đĩa phim loại R (phim cho người trên 17 tuổi). Những cái ôm nồng nhiệt dành cho những đứa trẻ trong khi người lớn phải học cách sống sót với "thực đơn" là những cú hôn xã giao vội vã.

Điều này đưa tôi đến một quan điểm khác. Stephanie có được thú vui nhục thể to lớn từ các con của mình. Tôi xin nói rõ ở đây: cô ấy hiểu sự khác biệt giữa chuyện tính dục của người lớn và sự thỏa mãn giác quan từ việc chăm sóc con nhỏ. Cô ấy cũng giống như phần lớn các bà mẹ, sẽ không bao giờ tơ *tưởng chuyện tìm kiếm sự thỏa mãn nhục dục từ* đứa con. Nhưng, theo một nghĩa nào đó, đã diễn ra

một sự thay thế nhất định. Nhục cảm mà phụ nữ trải nghiệm với đứa con của họ, trong một số phương diện, thường là để duy trì phần tính dục nữ. Đối với phụ nữ, nhiều hơn là đàn ông, bản năng tình dục tồn tại theo một "nguyên tắc liên tục"[1] theo cách gọi của sử gia người Ý Francesco Alberoni. Sự khêu gợi ở nữ giới mang tính khuếch tán, không khu trú ở bộ phận sinh dục mà được phân bố khắp cơ thể, tâm trí và các giác quan. Đó là xúc giác và thính giác, có liên hệ đến mùi hương, da và xúc chạm; hứng cảm thường mang tính chủ quan hơn là tính thể chất, và ham muốn nảy sinh trên một mạng lưới cảm xúc.

Trong địa hạt thể lý giữa mẹ và đứa trẻ là vô số trải nghiệm giác quan. Chúng ta mơn trớn làn da mềm mại của chúng, chúng ta hôn, chúng ta bế ẵm nâng niu, chúng ta ru chúng ngủ. Chúng ta mút ngón chân của chúng, chúng sờ mặt của ta, ta liếm ngón tay của chúng, ta để chúng cắn ta khi chúng đang mọc răng. Chúng ta bị chúng thu hút và có thể nhìn chằm chằm chúng hàng tiếng đồng hồ. Khi chúng nhìn ta như muốn nuốt chửng lấy bằng cặp mắt to tròn, chúng ta bị ghiền chúng, và chúng cũng thế. Sự hòa hợp tràn đầy hạnh phúc này giống với mối liên hệ thể lý giữa

[1] Francesco Alberoni, 1987, *L'érotisme*, Paris: Éditions Ramsey, tr. 28.

những người yêu nhau. Trên thực tế, khi Stephanie miêu tả về mối quan hệ say đắm buổi ban đầu của cô với Warren - những ánh nhìn đắm đuối, những ngày cuối tuần nằm trên giường, nói chuyện nũng nịu, mút ngón chân - sự bắt chước không thể nhầm lẫn được. Khi cô nói "Đến cuối ngày, tôi không còn lại gì để cho đi cả." - Tôi tin cô ấy. Nhưng tôi cũng buộc phải tin rằng đến cuối ngày, có lẽ cô ấy chẳng còn cần thêm thứ gì nữa.

Tất cả những hoạt động vui chơi này và sự tham gia mật thiết vào quá trình phát triển của đứa con của cô, tất cả mối liên kết thân thể này đã chiếm hữu nguồn năng lượng tình dục của Stephanie đến mức gây tổn hại cho sự thân mật và chuyện ấy của đôi vợ chồng. Đây là sự chuyển hướng của ái tình. Nguồn năng lượng thăng hoa của cô được chuyển sang đứa trẻ, chúng trở thành tâm điểm của sự thỏa mãn cảm xúc của cô ấy.

Địa vị được tôn thờ của trẻ em

Niềm vui giác quan khi chăm sóc con nhỏ là điều tự nhiên và mang tính phổ quát. Đó cũng là điều khôn ngoan từ quan điểm tiến hóa - mối gắn bó mẹ con là một phản ứng sinh lý mạnh mẽ đảm bảo sự

tồn tại của trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, tôi muốn phân biệt giữa một bên là mối gắn bó cha mẹ-con cái và bên kia là nền văn hóa nuôi dạy con cái gần đây đang thổi phồng mối quan hệ này lên mức độ đáng kinh ngạc.

Việc Stephanie tập trung quá mức vào con cái không phải là một nét đặc thù - không đơn giản là phong cách riêng của cô ấy. Thực ra, lối nuôi dạy con một cách quá hăng hái này là một xu hướng khá phổ biến gần đây mà ta hy vọng là đạt đến đỉnh điểm của sự điên rồ. Thời thơ ấu quả thực là một giai đoạn then chốt của cuộc đời chắc chắn sẽ định hình tương lai của đứa trẻ. Nhưng việc bắt đầu chú trọng đến hạnh phúc của đứa trẻ trong vài thập kỷ qua sẽ khiến cho ông bà chúng ta phải rùng mình. Tuổi thơ đã được thần thánh hóa đến mức khi một người lớn hy sinh bản thân để nuôi nấng con cái của cô được phát triển thật hoàn mỹ và không đau đớn, không còn là chuyện nực cười nữa - một nhà máy nuôi dạy con cái, hoạt động suốt ngày suốt đêm. Điều này khác hẳn so với cái thời (cách đây không lâu ở Mỹ và vẫn còn tồn tại ở nhiều nơi trên thế giới) khi trẻ em chủ yếu bị xem là tài sản kinh tế chung và phụ nữ sinh nhiều con với hy vọng giữ lại chút tài sản nào đó. Chúng ta không còn nhận được sức lao động từ những đứa trẻ nữa; ngày nay, chúng ta nhận được những ý nghĩa.

Trong khi đó, chủ nghĩa cá nhân của người Mỹ, với việc nhấn mạnh vào quyền tự chủ và trách nhiệm cá nhân, đặt chúng ta vào tình trạng tiến thoái lưỡng nan về đời sống gia đình. Một mặt, chúng ta trao cho lũ trẻ của mình sự lý tưởng hóa tình cảm và chúng ta có một nền văn hóa về nuôi dạy con đòi hỏi những nguồn lực đáng kể về vật chất và tinh thần. Mặt khác, xã hội của chúng ta đặc biệt thiếu sự hỗ trợ cần thiết của cộng đồng để hoàn thành dự án cơ bản này. Những dịch vụ cơ bản cho con em chúng ta - y tế, nhà trẻ và giáo dục - vượt quá khả năng của ngay cả những gia đình trung lưu. Trong nền văn hóa chủ nghĩa cá nhân của chúng ta, chúng ta có xu hướng "tư nhân hóa" những bất cập của chính sách công bằng cách xem chúng như những thất bại cá nhân. Chúng ta chỉ còn lại những đơn vị gia đình bị cô lập: những bậc cha mẹ làm việc quá sức bị tước mất gia đình nhiều thế hệ, mạng lưới quan hệ họ hàng và sự hỗ trợ của tổ chức. Bà ngoại ở cách xa 4.800km (3.000 dặm), chi phí chăm trẻ chất lượng cao tốn kém tới 30.000 đô la Mỹ một năm ở một số nơi (và chi phí này vẫn tiếp tục tăng). Các cặp đôi thoi thóp để có được không khí, không gian, thời gian và tiền bạc.

Tầm quan trọng của việc nuôi dạy con, cùng với sự khan hiếm nguồn lực, đặc biệt có tác động đến

người mẹ, người cáng đáng phần lớn trách nhiệm trong các cặp vợ chồng dị tính. Nhưng vấn đề không dừng ở đó; vị trí trung tâm của đứa trẻ chưa hề có tiền lệ này đang tỏ lộ trong bối cảnh của chủ nghĩa lãng mạn được nhấn mạnh ở hôn nhân thời hiện đại. Chúng ta không chỉ muốn trở thành những bậc cha mẹ hoàn hảo và cho con cái ta mọi thứ mà còn muốn mối quan hệ vợ chồng của ta được viên mãn, hạnh phúc và chuyện "yêu" luôn cuồng nhiệt cùng với tình cảm thân mật của hai vợ chồng. Quả thực, trong nền văn hóa của chúng ta, sự tồn vong của gia đình phụ thuộc vào hạnh phúc của đôi vợ chồng. Nhưng việc vun đắp mối quan hệ lý tưởng đòi hỏi sự quan tâm chú ý, và chuyện này cạnh tranh trực tiếp với việc nuôi dạy con "một cách toàn tâm toàn ý" mà nhiều người trong chúng ta đi theo. Ái tình lãng mạn không tưởng bị nổ tung trước hiện thực của đời sống gia đình. Stephanie cảm thấy kiệt quệ, vì quả thực là cô đang lâm vào tình trạng ấy.

Warren muốn vợ anh trở lại như trước kia

Stephanie và Warren là hiện thân cho một cấu hình hôn nhân phổ biến: người vợ quá coi trọng con

cái, kiệt sức và không mặn mà với chuyện chăn gối, còn người chồng thì cảm thấy thất vọng và cô đơn. Stephanie thấy bực mình vì tất cả mọi thứ liên quan đến gia đình và con cái đều trút lên vai cô, và cô cho rằng nếu Warren biết giúp vợ nhiều hơn thì cô sẽ hứng thú với chuyện ấy hơn. Cô ước rằng họ đôi lúc có thể âu yếm nhau mà không cần phải nhập cuộc ngay, và than phiền rằng những yêu cầu của anh là bằng chứng cho thấy anh vô tâm. Tâm trạng của cô luân phiên thay đổi giữa oán giận và tội lỗi.

Warren cảm thấy mình bị hất cẳng và nói rằng anh đã phát ngán với với một tràng lý do bao biện suốt nhiều năm qua. "Đầu tiên cô ấy cảm thấy buồn nôn, rồi sau đó thì cô ấy quá mệt mỏi, rồi cô thấy mình quá béo. Sau khi Jake chào đời thì lại đến vụ cắt tầng sinh môn, cho con bú, đau núm vú. 'Bây giờ không được, em đang cho Jake bú. Không phải bây giờ, em vừa mới cho Jake bú xong. Để sau đi, em phải cho Jake bú đã.' Rồi thì cô ấy quá béo, cơ thể trở nên "quá khổ". Chúng tôi đã hòa hợp được trong khoản thời gian ngắn khi chúng tôi sinh Sophia, nhưng giờ thì chúng tôi đang quay trở lại con số không." Khi họ đến gặp tôi, họ đang bị nhốt trong một khuôn mẫu. Anh khơi mào, cô thì cự tuyệt anh; anh cảm thấy bị

từ chối và thu mình, còn cô thì cảm thấy mất hết cảm xúc và thậm chí càng hoài nghi động cơ tình dục của anh ấy. "Chúng tôi không đủ hòa thuận để tôi cố gắng." - Cô than thở. Họ đổ lỗi cho nhau vì chuyện phòng the nguội lạnh và mỗi người lại quy cho nhau trách nhiệm phải làm cho chuyện ấy trở nên tốt hơn.

Tôi thấy lo cho họ, và tôi nói với họ điều đó. Điều này không phải vì tôi nghĩ rằng một cặp vợ chồng không thể có được một mối quan hệ bền vững nếu thiếu tình dục — việc thiếu vắng ham muốn tình dục, khi điều đó xảy ra từ hai phía, không nhất thiết là một dấu hiệu của sự bất mãn. Có rất nhiều cách để cam kết vui vẻ, không phải tất cả chúng đều bao gồm tình dục. Tuy nhiên, nếu một người hôn phối thực sự 'bị bỏ đói' và không thể gắn kết với người kia thì sẽ mở màn cho tình trạng xuống dốc không phanh đầy nguy hại. Đối với những người bạn đời thường xuyên rơi vào cảnh thất vọng này, thiếu sự thân mật tình dục sẽ tạo ra một sa mạc cảm xúc. Không sớm thì muộn cũng sẽ đến lúc nguy cấp. Họ nổi loạn và tìm kiếm tình dục ở nơi khác: trên mạng, mối quan hệ qua đường chớp nhoáng, hay quan hệ ngoài luồng, ngoại tình. Hoặc họ ra đi, ngay cả khi điều đó có nghĩa là đợi cho đến khi bọn trẻ lớn lên. Hoặc họ vẫn ở lại nhưng ngày

càng trở nên oán hận và cay đắng đến nỗi bạn ước họ bỏ nhau. Dường như Warren và Stephanie đã đi theo một hướng đáng lo ngại.

Thứ mà Stephanie không nhận thấy là đằng sau hành vi càu nhàu dai như đỉa của Warren là một khao khát được gần gũi vợ mình. Với anh ấy, tình dục là khúc dạo đầu cho sự thân mật, một con đường dẫn đến tính dễ bị tổn thương về cảm xúc. Cô đáp lại anh ấy như thể lại có thêm một đứa trẻ thèm khát là anh ấy. Cô không nhận ra rằng chuyện này không chỉ vì anh ấy mà còn vì cả cô nữa. Giống như nhiều phụ nữ, một khi cô đang ở chế độ chăm con thì cô khó mà tắt nó đi. Tâm trí cô chỉ mải mê xoay quanh những việc mà cô làm cho người khác đến nỗi cô không thể nhận ra khi có người trao cho cô một thứ gì đó.

Điều mà Warren thấy không thể chịu nổi, đó là cách tiếp cận của anh ấy lại có tác động ngược lại với những ý định của anh. Anh tuyệt vọng tìm kiếm một chút ham muốn lập lòe nhấp nháy từ Stephanie, nhưng anh muốn cảm hứng đó cứ ở đó, đột ngột và trọn vẹn, theo cách tự nhiên như vậy. Tôi giải thích với anh ấy rằng việc kỳ vọng người bạn đời có hứng chỉ vì chúng ta (muốn) là một điều không dễ xảy ra. Chúng ta coi việc thiếu ham muốn như một lời

từ chối cá nhân, và quên mất rằng một trong những thần dược của đam mê tuyệt vời chính là sự mong đợi. Bạn không thể cưỡng ép ham muốn, nhưng bạn có thể tạo ra một bầu không khí để ham muốn có thể phát triển. Bạn có thể lắng nghe, mời gọi, trêu chọc, hôn hít. Bạn có thể cám dỗ, khen ngợi, lãng mạn và quyến rũ. Tất cả những chiến thuật này giúp tạo ra một nền tảng cho tình ái mà người bạn đời của bạn có thể dễ dàng lấy lại tinh thần hơn.

Trước khi Stephanie sinh con, bản năng tình dục của cô luôn luôn bị động hơn là chủ động, cô hiếm khi trải nghiệm thứ ham muốn bột phát. Vào dạo đó, vai trò của Warren là bổ khuyết: tính bẽn lẽn, e thẹn của cô biến mất bởi sự quyết đoán của anh ấy. Anh ấy không chỉ khiến cô cảm thấy mê đắm và đáng thèm khát mà anh còn khiến mình quyến rũ. Anh ấy sẽ từ từ dụ dỗ cô ấy, từ từ đánh thức các giác quan của cô và cô sẽ sốt sắng hưởng ứng. Phản ứng này, thứ rất nổi bật trong giai đoạn đầu tìm hiểu của họ, tạm thời che dấu cho sự khiếm khuyết nhân tố kích thích tình dục trong tính cách của cô (một đặc điểm chung của nhiều phụ nữ).

Tôi chỉ cho anh ấy thấy rằng cô ấy có thể hưởng ứng hơn nếu anh để tâm đến việc vun đắp ham muốn

của cô ấy hơn là chỉ giám sát nó. Đối với Stephanie, tình yêu và ham muốn không thể tách rời. Cô ấy cần đạt được cảm giác thân mật trước khi có thể cho mình bộc lộ tính dễ tổn thương đối với chuyện ấy, bằng không cô ấy sẽ cảm thấy mình đang bị vật hóa. "Đôi lúc tôi có cảm tưởng như anh ấy chỉ muốn có chỗ để xả ra. Chuyện ấy chẳng liên quan gì đến tôi." - Cô nói. "Nó khiến tôi mất sạch hứng."

"Stephanie cần anh dẫn dắt, nhưng anh không nên mua cho cô ấy một chiếc vé; anh phải khiến cô ấy có hứng thú với chuyến đi." - Tôi khuyên Warren. "Anh đóng một vai trò quan trọng như người giữ lửa. Ngay bây giờ, tất cả những gì cô ấy đang cảm nhận chỉ có áp lực. Cô ấy xem những lời mời gọi 'thôi nào em yêu' của anh là sự can thiệp thô lỗ. Cô ấy cho rằng tất cả những gì anh muốn là làm tình. Hãy chứng minh với cô ấy rằng không phải thế."

Tìm kiếm Stephanie

Thật khó để tôi đến với Stephanie, vì tôi và cô ấy không dễ dàng tách bản thân chúng tôi ra khỏi những áp lực thuộc về ý thức hệ đang ẩn bên dưới cuộc trò chuyện của chúng tôi. Xác nhận nhu cầu của chồng cô có thể dễ dàng bị xem là đang phủ nhận nhu cầu của

cô. Làm cách nào để mời gọi một người phụ nữ kết nối lại với cơ thể và bản năng tình dục của cô ấy, tách khỏi đứa con của cô, khi cả hai trường hợp cô ấy đều hoàn toàn không hứng thú, hoặc khi cô ấy cảm thấy mình không xứng đáng hoặc đã quá già rồi? Làm thế nào để tránh được cạm bẫy của việc đu đưa qua lại giữa nhu cầu của con cái và nhu cầu của chồng, bỏ bê nhu cầu của bản thân cô suốt bao năm? Tôi không muốn áp đặt thành kiến về giới tính/tình dục sẽ gây thêm áp lực vào đây.

Tôi nói với cô ấy thế này "Cô sẽ không bao giờ nghe thấy tôi khuyên nhủ rằng cô nên ép mình. Không có thứ gì gây mất hứng trong chuyện ấy hơn là gượng ép tình dục. Nhưng tôi tin rằng tình dục là điều quan trọng: với cô, với cuộc hôn nhân và bọn trẻ nhà cô. Tôi không hiểu được tại sao cô lại sẵn sàng từ bỏ một phần quan trọng đến thế của bản thân cô. Sao lại ra nông nỗi đó, trong danh sách dài dằng dặc những thứ mà lũ trẻ nhà cô cần, mà cha mẹ 'yêu' nhau lại không phải một trong số chúng?"

Nhiều phụ nữ phải cố gắng để hợp nhất bản năng tình dục và thiên chức làm mẹ. Nền văn hóa của chúng ta đánh đồng sự tận tâm của người mẹ với sự vị tha: hy sinh, quên mình, khắc khổ. Stephanie

đã đặt con cái lên hàng đầu suốt nhiều năm và hoàn toàn quên mất bản thân cô. Cô ấy đã từ bỏ sự tự do và độc lập của mình - đều là hai nền tảng của ham muốn tình dục - và bỏ rơi chính bản thân cô như một con người độc lập. Kết nối lại với bản ngã gợi tình của cô, tách ra khỏi bản ngã làm mẹ của cô, là điều quan trọng. Chúng tôi cùng nhau thăm dò bản tính khó nắm bắt của quyền tự quyết tình dục của cô. Chúng tôi khám phá quá khứ tình dục của cô ấy: tính dục được thể hiện ra sao trong gia đình cô khi cô còn nhỏ, và những trải nghiệm đầu đời của cô ấy như thế nào. Cô cho tôi hay rằng mẹ cô từng cảm thấy ngại ngùng như thế nào về chủ đề tình dục, bà chưa bao giờ nói một cách thẳng thắn mà chỉ ngấm ngầm ám chỉ nó với đạo đức và tội lỗi. Cô chưa từng xem mẹ mình như một phụ nữ gợi cảm, lúc đó tôi nhớ rằng lịch sử có thể lặp lại.

Chúng tôi nói về bản sắc tình dục của cô đã thay đổi ra sao khi mang thai, sinh con, cho con bú và làm mẹ. Khi đặt những trải nghiệm cá nhân của cô trong một bối cảnh văn hóa rộng lớn hơn, chúng tôi bàn luận về cách mà chế độ chính trị về bổn phận làm mẹ, huyền thoại về trinh tiết và y tế hóa việc mang thai và sinh con đều âm mưu tước đoạt yếu tố tình dục

khỏi thiên chức làm mẹ. Tôi giới thiệu cho cô ấy một cuốn sách quý: *Sexy mamas*[1] (tạm dịch: *Những bà mẹ gợi cảm*) của Cathy Winks và Anne Semans, thảo luận về bản năng tình dục và tình mẫu tử theo cách thực tế, gần gũi và tích cực. Tôi khuyên cô ấy để cuốn sách ở nơi dễ thấy trên chiếc bàn cạnh giường ngủ của cô.

Những cuộc đối thoại đó là một nỗ lực nhằm đưa tình dục quay trở lại cảnh quan tâm lý của Stephanie và giúp cô ấy cảm nhận được bản thân cô là một phụ nữ gợi cảm. Trong nhiều năm, cô phó thác ham muốn của mình cho Warren, người được giao trách nhiệm gánh vác chi phí tình cảm của họ (cùng với những lốp xe đi tuyết, thảm cỏ, phí đổ rác). Tôi biết là chúng tôi đang phát hiện được một điều gì đó khi cô ấy buột miệng nói "Suốt cả đời, tôi từng là một người kém cỏi trong chuyện ấy, và tôi giận Warren vì cảm giác xứng đáng được hưởng một thứ mà tôi sẽ không cho phép bản thân được hưởng thụ!"

Chúng tôi cùng nhau thay đổi trọng tâm từ hy sinh bản thân sang tự nhận thức. Chúng tôi khám phá cách thức mà cô ấy có thể giành lại quyền được có khoái cảm với mối nguy vốn có của sự ích kỷ, theo

[1] Cathy Winks và Anne Semans, 2004, *Sexy mamas: Keeping your sex life alive while raising kids*, New York: Inner Ocean Publishing.

cách không làm cho cô ấy có cảm giác mình giống như một bà mẹ tồi. Một kết cục của những cuộc đối thoại đó là Stephanie làm một điều gì đó cấp tiến (đối với cô ấy) - đi nghỉ cuối tuần với em gái, để Warren và bọn trẻ tự xoay sở. Mất rất nhiều công sức để đi được tới đó, nhưng tôi cảm thấy rằng trước khi cô ấy có thể cởi mở trước chuyện tình dục thì cô ấy cần mở rộng phạm vi chung của khoái lạc cá nhân. Tôi hy vọng rằng khi trở nên rộng lượng hơn với bản thân, cô ấy có thể dễ dàng đón nhận chồng mình hơn.

Tôi chẳng thích giao bài tập về nhà khi trị liệu tâm lý, đặc biệt khi danh sách những công việc nhà vốn đã dài bất tận rồi. Đồng thời, hành động là điều kiện tiên quyết để thay đổi. Vì thế, tôi yêu cầu Warren và Stephanie, vào cuối mỗi buổi trị liệu, mỗi người hãy làm một điều khác biệt trong vài tuần tới. Họ không cần nói về nó, vì nỗ lực của họ sẽ không được đo lường bởi thành công mà chỉ bằng ý định của nó. "Tôi muốn cô nỗ lực làm gì đó, gì cũng được, giúp cô tiến xa hơn so với bình thường." Với Warren thì tôi nói "Chúng ta có xu hướng làm cho người khác những thứ mà ta muốn họ làm cho ta, nhưng đó không hẳn là thứ mà họ muốn. Một phần của điều này xoay quanh việc nỗ lực thấu hiểu và tôn trọng những điểm khác biệt của anh. Có một thời anh từng theo đuổi Stephanie

một cách đầy sáng tạo, nhưng đó đã là chuyện của quá khứ. Có một giả định - và anh không đơn độc đâu - rằng chúng ta chỉ đeo đuổi thứ mà ta vẫn chưa sở hữu. Bí quyết ở đây là, để kích thích ham muốn tình tình dục của người bạn đời, chúng ta phải trở nên quyến rũ nhiều hơn chứ không phải ít đi."

Vào lúc này, tình dục bị giáng cấp xuống thành những điều mà Warren muốn và những thứ mà Warren cảm thấy thiếu thốn. Stephanie đã chuyển từ lập trường đón nhận sang phản ứng. Đó là một lập trường thụ động mà trong đó sức mạnh chính của cô ấy là sự khước từ. Tôi đề nghị với cô ấy rằng "Cô hãy nhớ rằng có một sự giới hạn trong câu nói không dứt khoát. Điều thực sự làm tổn thương anh ấy là lời từ chối dứt khoát. Cô có thể tìm thấy nhiều tự do hơn trong 'Biết đâu' hay 'Hôn em đi' hay thậm chí 'Hãy dụ em đi.' Warren, hơn ai hết, có thể giúp cô kết nối lại với người phụ nữ sống bên trong người mẹ. Liệu cô có thể tưởng tượng đến việc mời gọi anh ấy thay vì đuổi anh đi không? Hãy mời mọc anh ấy quyến rũ cô, và xem điều gì sẽ xảy ra."

Stephanie, bị ám ảnh bởi bổn phận làm mẹ, đã quá vội vàng gạt bỏ giá trị vốn có của sự nhẫn nại của Warren. Theo như tôi thấy, Warren đã một mực nhắc

nhớ rằng sự thân mật gợi tình là điều quan trọng. Với anh ấy, và thông qua anh ấy, cô có thể bắt đầu thoát khỏi mối gắn kết với con cái và chuyển một phần năng lượng của cô trở lại bản thân mình và mối quan hệ của cô với Warren. Khi người cha tìm đến người mẹ, và người mẹ chấp nhận anh ấy, chuyển hướng sự chú ý của cô ấy, điều này giúp tái cân bằng cả gia đình. Ranh giới được lập ra và những điều luật khoanh vùng được đặt ra nhằm vạch ra những vùng chỉ dành cho người lớn. Thời gian, nguồn lực, sự vui tươi và chơi đùa được phân phối lại, đồng thời ham muốn tình dục được giải cứu khỏi cảnh buộc phải "nghỉ hưu".

Kinh nghiệm làm việc của tôi với các cặp đôi đồng tính nam và nữ đã giúp tôi nhận ra những động năng này được nhân rộng bất cứ khi nào một bậc phụ huynh, bất kể giới tính, chịu trách nhiệm chăm lo cho lũ trẻ. Vì các cặp đôi đồng tính không bị ràng buộc bởi sự phân công lao động theo truyền thống - phụ nữ ở nhà nội trợ, còn đàn ông đi làm - chúng mang đến một căn cứ hữu ích để so sánh. Điều tôi thấy hết lần này tới lần khác là người đảm nhận vai trò người chăm sóc chính hầu như luôn luôn trải qua những thay đổi giống như Stephanie: đặt hết tâm trí vào cuộc sống và nhịp điệu của lũ trẻ, một sự đánh mất

bản thân và gặp nhiều khó khăn hơn để giải thoát bản thân anh hay cô ấy khỏi công việc nhà (một sự cưỡng bách gây thất vọng và mắc cạn cùng một lúc).

Vai trò của bậc cha mẹ tự chủ hơn là giúp đỡ người chăm sóc chính được thảnh thơi tách khỏi lũ trẻ và phân bổ lại nguồn năng lượng cho đôi vợ chồng. "Bỏ đồ chơi xuống, không có ai trao cho con huy chương đâu, đi ngủ trưa ngay cho mẹ." "Con không cần làm những cái bánh hồ đào này từ đầu, hôm nay như thế là đủ rồi." "Vú em đang ở đây, hãy ngồi lại mười phút và làm một ly rượu vang trước khi bà ấy về." Đó là một cách tiếp cận khác biệt với lối phân công lao động truyền thống, là cách nhấn mạnh sự san sẻ trách nhiệm và hỗ trợ lẫn nhau, tôn trọng tính phụ thuộc lẫn nhau của cả hai người bạn đời.

Khi Warren hỏi "Em muốn?" và Stephanie cuối cùng đáp lại "Hãy thuyết phục em!" động năng của họ bắt đầu thay đổi. Điều này chấm dứt sự đối kháng chan chát nhau và mở đầu cho một sự tương hỗ qua lại đang từ từ diễn ra. Nhờ anh giúp đỡ cô ấy, tự nó là một biểu hiện của sự khẳng định (bản năng) tình dục. Và cuối cùng, Warren đã thoát khỏi cái vai kẻ cầu xin trong chuyện ấy, có thể bắt đầu đưa vợ mình quay

trở lại. Vai trò người giữ lửa của anh ấy được trao cho một ý nghĩa mới.

Dỡ bỏ cấm vận tình ái

Warren và Stephanie đang đi đúng hướng, nhưng sức mạnh của ái tình vẫn chưa được đồng chỉnh. Những màn tán tỉnh kỳ công nhất của Warren liên tục và thật đáng thương, bị cản trở bởi một cuộc sống gia đình không dễ dàng. Có một điều gì đó ngớ ngẩn về mức độ mà cuộc sống của họ chỉ xoay quanh lũ trẻ: những ngày cuối tuần đầy ắp hoạt động bóng chày Pee Wee và những bữa tiệc sinh nhật; lũ trẻ đi ngủ trước cha mẹ chúng chỉ nửa tiếng; một chính sách mở cửa cho chuyện giường chiếu. Trong sáu năm, Warren và Stephanie không dành nổi một ngày cuối tuần nào tách khỏi bọn trẻ để ở bên nhau. Họ đã không còn tính chi tiêu cá nhân của mình vào ngân quỹ gia đình nữa, và một người trông trẻ được xem là thứ xa xỉ hiếm hoi hơn là một điều cần thiết quan trọng. Nói thẳng ra là họ chưa bao giờ dành ra thời gian và không gian mà họ cần để nghỉ ngơi và bổ sung năng lượng cho bản thân, với tư cách cá nhân hay một đôi vợ chồng. Không còn tập trung vào nhau, họ đã chuyển sang lũ trẻ để bù đắp cho những điều họ đang thiếu thốn.

Qua nhiều năm, tôi nhận thấy sự tập trung vào đứa trẻ không chỉ là vấn đề về lối sống mà đôi lúc nó còn là một dạng thức cảm xúc nữa. Trẻ em quả thực là một nguồn nuôi dưỡng đối với người lớn. Tình yêu vô điều kiện và sự sùng bái tuyệt đối của chúng truyền một cảm giác về ý nghĩa cao cả vào cuộc sống chúng ta. Vấn đề nảy sinh khi chúng ta hướng đến chúng để nhận được thứ mà chúng ta không còn nhận được từ nhau: một cảm giác rằng chúng ta là người đặc biệt, rằng chúng ta quan trọng, rằng chúng ta không đơn độc. Khi chúng ta chuyển những nhu cầu cảm xúc này của người lớn sang con trẻ, chúng ta đang đặt lên vai chúng một gánh nặng quá lớn. Để cảm thấy an toàn, trẻ em cần biết rằng quyền lực của chúng cũng có giới hạn, và những điều thầm kín mà người ta đòi hỏi ở chúng. Chúng cần chúng ta có những mối quan hệ yêu thương khác của riêng mình, dưới bất kỳ hình thức nào. Khi chúng ta thỏa mãn về mặt tình cảm và tình dục (ít nhất ở một mức độ vừa phải, đừng nghĩ gì cao xa ở đây), chúng ta cho phép lũ trẻ của ta trải nghiệm sự độc lập của riêng chúng với sự tự do và hỗ trợ.

Nếu Warren và Stephanie sắp quay lại lối mòn cũ thì họ cần giải phóng bản thân, cả về mặt cảm xúc và hành vi, khỏi sự tập trung thiếu cân xứng vào lũ trẻ

nhà họ. Sự ngẫu nhiên tự phát là điều đáng thèm khát, nhưng thực tế của đời sống gia đình đòi hỏi việc lập kế hoạch. Những cặp đôi chưa có con thì có thể làm chuyện ấy một cách tùy hứng, nhưng khi lên chức cha mẹ thì cần sống thực tế hơn. Dù đó là một buổi tối hẹn hò bình thường, cứ dăm ba tháng lại có một kỳ nghỉ cuối tuần, hay thêm nửa giờ trong xe hơi, quan trọng là các cặp đôi phong tỏa một vùng lãnh thổ tình dục cho bản thân họ. Khi Warren và Stephanie ngần ngại trước ý tưởng về việc dự trù trước chuyện tình dục, tôi bèn đáp "Việc lên kế hoạch trông có vẻ tầm thường nhạt nhẽo, nhưng thực tế là nó ngụ ý về sự chủ ý, và sự chủ ý truyền đạt về giá trị. Khi hai bạn lên kế hoạch cho chuyện 'yêu' thì việc mà bạn thực sự đang làm là khẳng định mối dây liên kết tình dục của mình. Đó là việc bạn làm khi hẹn hò. Hãy coi đó như khúc dạo đầu kéo dài từ 20 phút đến 2 ngày."

Đối với Stephanie, việc lên kế hoạch tỏ ra hữu ích nhất. Cô giải thích kỹ thêm "Ý tưởng của Warren về một buổi hẹn hò là như thế này: anh ấy sáp lại gần tôi để làm tình lúc mười một giờ ngày thứ Ba, và khi tôi từ chối, anh ấy sẽ nói 'Chúng ta có thể hẹn hò vào tối mai được không?' Tôi phải giải thích cho anh *rằng, với tôi thì lên lịch cho 'chuyện yêu' không phải* là một cuộc hẹn hò. Tôi muốn được đi chơi. Tôi muốn

đồ ăn có người nấu, chén bát có người rửa. Khi ra ngoài chơi, chúng tôi chuyện trò, chúng tôi hôn nhau, chúng tôi bông đùa. Chúng tôi có thể nói hết câu mà không bị ngắt lời. Anh ấy chú ý đến tôi, và việc đó làm tôi cảm thấy mình thật gợi cảm."

Những cuộc hẹn hò của họ không chỉ giúp duy trì mối gắn kết cảm xúc rất đỗi quan trọng với Stephanie mà chúng cũng giúp cô chuyển từ một bà mẹ toàn thời gian thành một người yêu. "Đã lâu lắm rồi, suy nghĩ của tôi về chuyện tình dục chỉ xoay quanh việc làm sao tránh làm chuyện ấy. Biết rằng Warren và tôi có một buổi hẹn hò đã giúp tôi mong đợi về nó. Tôi nuông chiều bản thân. Tôi đi tắm gội, cạo lông chân, trang điểm. Tôi đặc biệt cố gắng để ngăn chặn sự tiêu cực và cho phép bản thân mình trở nên khêu gợi."

Câu chuyện của Stephanie và Warren là điển hình của ảnh hưởng của việc lên chức cha mẹ đối với chuyện tình dục, nhưng nó chỉ là một trong số nhiều câu chuyện khác. Đó là câu chuyện về một đôi vợ chồng da trắng, thuộc tầng lớp trung lưu, đã kết hôn hợp pháp, dị tính luyến ái có lý tưởng bình đẳng và khát khao về ái tình lãng mạn đã bị hủy hoại tàn nhẫn trong quá trình chuyển đổi từ hai thành viên thành ba thành viên. Công việc của tôi với họ vẫn

chưa xong. Mọi việc hẳn nhiên là có cải thiện, nhưng với cặp đôi này, và với người phụ nữ này, việc chăm con nhỏ không phù hợp với chuyện tình dục. Tôi cho rằng khi họ bước qua giai đoạn cuộc sống tiếp theo - khi con cái đều đi học toàn thời gian và Stephanie quay lại với công việc, khi cô lên kế hoạch - thì nguồn năng lượng mới sẽ được giải phóng. Còn từ giờ tới lúc đó, nghĩ về điều này như một giai đoạn trong một mối quan hệ lâu dài suốt đời giúp họ giữ được sự kiên nhẫn và hy vọng.

Những bà mẹ khêu gợi thực sự tồn tại

Ngày nay, chúng ta lên chức cha mẹ với một bản sắc về tình dục thường đã xuất hiện đầy đủ. Tất cả chúng ta đều được hưởng lợi khi bản năng tình dục tách bạch khỏi chuyện sinh đẻ. Là những người thường xuyên sử dụng biện pháp ngừa thai, chúng ta được ban cho đặc ân vui chơi mà không phải gánh chịu rủi ro, có thể diễn ra trong nhiều năm. Chúng ta được tận hưởng ham muốn mà không gặp hậu quả thảm hại, ít nhất là trong một khoảng thời gian, và chúng ta mong đợi đạt được sự viên mãn tình dục trong các mối quan hệ nghiêm túc của mình. Còn đối

với ông bà cha mẹ của chúng ta, chuyện chăn gối sau khi có con có lẽ chẳng khác biệt gì so với trước khi sinh con - việc mang thai và trọng trách đi cùng với nó, luôn luôn là một khả năng đang cận kề. Nhưng đối với thế hệ baby boomers và các thế hệ sau, việc làm cha mẹ đã đập tan lối sống phóng khoáng và thỏa mãn bản thân của chúng ta. Các cuộc cãi vã ngày càng gay gắt hơn vì chúng ta có một thứ gì đó để mà so sánh. "Bạn từng rất yêu thích tình dục." "Chúng tôi từng làm tình hàng tiếng đồng hồ." và "Tôi từng biết cách khiến nàng hứng tình." là những lời than thở mà tôi thường nghe. Chúng ta vừa kinh ngạc vừa bực tức khi việc lên chức cha mẹ đưa niềm vui thú của chúng ta quay về con số không.

Cả đàn ông và phụ nữ đều phải đối mặt với những thay đổi này, nhưng theo cách thức không giống nhau và chắc chắn là không bình đẳng. Sự giải phóng vốn thúc đẩy tính dục của phụ nữ vẫn chưa vượt qua được ngưỡng thiên chức làm mẹ, thứ chưa từng mất đi hào quang của đạo đức và cả sự tôn nghiêm mà nó luôn có. Tước đi sức mạnh tình dục của người mẹ là một rường cột chính của những nền văn hóa gia trưởng truyền thống, điều này làm cho tình trạng vô hình về tình dục của những bà mẹ phương Tây thời hiện đại dường như đặc biệt trầm trọng. Có lẽ chính

di sản Thanh giáo của chúng ta đã tước bỏ những yếu tố tình tình dục ra khỏi thiên chức làm mẹ; có lẽ chúng ta tin chắc rằng dục vọng là thứ xung đột với bổn phận làm mẹ.

Tất nhiên, thế gian này không chỉ có một mình nước Mỹ, và những khác biệt về văn hóa tồn tại đầy rẫy trong quốc gia rộng lớn này. Bạn tôi, June, nhanh chóng nhắc nhở tôi rằng không phải tất cả người Mỹ đều tới đây trên con thuyền Mayflower. "Những người da đen chắc chắn không tránh khỏi các vấn đề tình dục, nhưng chúng tôi chắc chắn ít bị say xỉn hơn nhiều so với những người da trắng." - Cô nói. "Tình dục là một phần tự nhiên của cuộc sống chứ không phải bí mật bẩn thỉu nào đó. Bọn trẻ nhà tôi biết tôi đang làm tình; tôi thì biết cha mẹ tôi làm tình. Họ sẽ bật nhạc Marvin Gaye, đóng cửa phòng ngủ và dặn chúng tôi tốt hơn là đừng nên gõ cửa." Cô bạn gái người Argentina của tôi nói đùa về cái cách mà chồng cô gọi cô là "mamita" (cưng à) trên giường - còn cách nào khéo hơn để chung sống với điều cấm kỵ? Đồng nghiệp người Tây Ban Nha của tôi, Susanna, kể với tôi rằng, ở Madrid, tài sản tình dục lớn nhất của cô là cậu con trai ba tuổi dễ thương. "Ở New York thì đó *là giọng nói của tôi, mái tóc của tôi, đôi chân của tôi,* nhưng chắc chắn không phải là cậu con trai của tôi."

Bệnh nhân người Mỹ của tôi, Stacey, một phụ nữ da trắng sống ở Brooklyn cùng con gái cô, hiểu được yếu tố nhân khẩu học của cô ấy. "Những người đàn ông duy nhất tán tỉnh tôi là bác sĩ nhi khoa Tây Ấn, nha sĩ người Nga, thợ làm bánh người Ý, và người bán tạp phẩm Puerto Rican. Còn những anh chàng da trắng thì sao? Thôi quên đi. Nếu tôi ở bên con mình thì họ sẽ bỏ qua tôi." Một người đàn ông đi cùng một em bé nằm trong xe đẩy thì lại nhận được phản ứng rất khác. Sức mạnh không phải chất kích dục duy nhất. Một chàng trai đi bộ trên phố với một đứa bé đang tuổi chập chững biết đi trên vai anh biểu thị cho sự ổn định, cam kết và nuôi dưỡng. Đối với phần lớn phụ nữ (và một số đàn ông đồng tính) thì điều đó thật gợi cảm.

Trong cuốn sách *Paris to the Moon*[1], Adam Gopnik nêu bật sự tương phản giữa mô hình sinh sản vô tính của Mỹ với góc nhìn phóng khoáng hơn của người Pháp "Tất cả các cuốn sách Điều-gì-để-mong-đợi của người Mỹ đều bắt đầu bằng Bài kiểm tra, không phải Hành động." Ông tiếp tục cho rằng "Ở Paris, [việc mang thai] là chuyện xảy ra do quan hệ tình dục, mà nhờ sự giúp đỡ và khuyên bảo, có thể kết thúc bằng

[1] Adam Gopnick, 2001, *Paris to the moon*, New York: Random House, tr. 299, 301.

việc bạn được thả tự do để ra ngoài và làm tình nhiều hơn. Ở New York, mang thai đồng nghĩa với buồng bệnh trong nhà thương. Ở Paris, nó là một chương trong giáo dục cảm xúc, một hệ quả kỳ lạ của những lạc thú thân xác."

Bất chấp sự phổ biến của lối tư duy kiểu Mỹ này, vẫn có nhiều phụ nữ đẩy mạnh những trào lưu nổi loạn hằng ngày nhằm chống lại sự chối bỏ tình ái. Đối với họ, thiên chức làm mẹ báo trước sự tự tin về giới tính, bản năng đàn bà mới mẻ và thậm chí là sự hồi phục của một cơ thể bị tổn thương. Một ngày nọ, tôi có những buổi trị liệu liên tiếp nhau, đầu tiên là với Stephanie, sau đó là Amber. Thực tế của đời sống hằng ngày của họ có một sự tương đồng đến kỳ lạ, nhưng kinh nghiệm của họ thì lại hoàn toàn khác nhau. Amber kể với tôi "Tôi từng nói không với tình dục một cách tự động. Ai biết được tại sao chứ? Việc chối bỏ ham muốn, thậm chí cả cơn đói, đã được người mẹ nặng 47,5kg (105 pound) làm gương cho tôi. Trước khi có con, bất cứ khi nào chồng tôi hỏi tôi có muốn ăn gì không, tôi hay nói không. Tôi từ chối theo thói quen, trước khi thực sự ghi nhận câu hỏi.

"Bây giờ thì tôi hiểu được nhiều lý do sâu xa cho việc nói không với tình dục: sự mệt mỏi kiệt quệ khi

mới làm mẹ; cơn thịnh nộ tưởng chừng như không đáy với đứa con hai tuổi rưỡi của tôi vì nó đánh thức em trai đang ngủ say; sự cay đắng vì cảm giác chẳng có ai hỗ trợ mình, một osin làm việc quần quật cho gia đình và lũ trẻ. Vậy mà tôi lại là người cảm thấy đói khát trong chuyện chăn gối, người đòi hỏi chuyện ấy hoặc cảm thấy ủ rũ vì không được 'yêu'. Tôi dành trọn ngày cho những công việc chân tay: cho con bú, nấu ăn, khom lưng dọn dẹp đồ chơi, bồng con, thay bỉm. Sau vài ngày ăn bánh sandwiches kẹp bơ đậu phộng và những đĩa CD của Wiggles, khi tôi là một người tham dự vào thế giới của bọn trẻ nhà tôi đến nỗi không màng gì đến thế giới của riêng mình, tôi muốn uống một ly rượu mạnh, muốn thưởng thức âm nhạc, và người đàn ông của tôi. Tôi ước có ai đó kéo tôi thoát khỏi cái bộ dạng đầu tóc bờm xờm, chiếc áo luộm thuộm, quần jean đầy mảnh vụn phô mai mà tôi coi đó là 'thân hình người mẹ.' Tôi đặt cơ thể đó lên giường với lũ trẻ thường xuyên nhất có thể."

Một bệnh nhân khác, Charlene, được "kèm cặp" bởi lũ trẻ nhà cô. "Bọn trẻ nhà tôi đã dạy tôi cách trở nên tham lam. Đứa con 15 tháng tuổi của tôi có thể bú sữa mẹ trong nửa giờ, rồi bỏ đi chơi và quay lại bú tiếp trong vài phút. Thằng nhóc lắc đầu từ chối khi tôi cho nó sữa đựng trong cốc hay bình, kéo áo tôi lên

và kêu la cho tới khi tôi cởi áo ngực cho nó bú. Khi nó nhìn thấy núm vú của tôi, nó mỉm cười, rủ rỉ và lao vào. Đứa trẻ ba tuổi muốn được tôi ôm vào lòng, muốn có được thời gian của tôi, sự chú ý của tôi nhiều như nó có thể lấy trộm chúng của anh trai. Thằng bé sẽ chỉ cho tôi cách định vị cơ thể mình trên sàn nhà, cách đẩy xe tải sao cho đúng và không cảm thấy xấu hổ hay tội lỗi khi nói nó muốn chơi với ai hay muốn ai đưa nó đi ngủ. Tất nhiên là không phải lúc nào chúng cũng đạt được thứ mình muốn, nhưng tôi bị ấn tượng bởi sự chuyển giao uyển chuyển của ham muốn giữa cơ thể và tâm trí của chúng. Chúng để cho bản thân cảm nhận theo cách mà tôi coi thường, hay từng được dạy dỗ cần phải tránh xa; và quan sát chúng khiến tôi ý thức hơn về cơ thể của chính tôi và nhắc nhở tôi về ham muốn của riêng mình."

Đối với Renee, việc mang thai dẫn tới sự chấp nhận bản thân mà trước giờ cô chưa từng cảm nhận. "Mang thai là một trải nghiệm chữa lành cho tôi. Tôi từng bị lạm dụng tình dục hồi nhỏ, cho nên luôn kinh tởm bất kỳ dấu hiệu nào về sự nữ tính, đàn bà trong cơ thể mình. Tôi từng gây chiến với cặp giò của mình trong 25 năm. Một năm trước khi mang thai, tôi đã phải nhập viện vì chứng rối loạn ăn uống. Thực ra, tôi quá gầy gò đến nỗi tôi không tin rằng mình có thể

mang thai được. Nhiều năm trời, kinh nguyệt của tôi không đều đặn. Nhưng vào giây phút tôi nhìn thấy dấu cộng đó trong EPT, mọi thứ đã thay đổi. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi mà đồ ăn được khử trùng. Tôi thích thú khi nhìn thấy cơ thể mình trở nên đàn bà, chín muồi hơn. Lần đầu tiên trong đời, vòng một của tôi tròn đầy thật tự nhiên và tôi quá đỗi tự hào. Hầu hết bạn bè của tôi đều than thở về cảm giác khó chịu và việc tăng cân. Nhưng đối với tôi, cuối cùng thì tôi cũng cảm thấy ổn khi trông giống một người phụ nữ. Tôi sinh con theo cách tự nhiên; việc này thật mạnh mẽ. Tôi sửng sốt trước những việc mà cơ thể tôi có thể làm và những thứ mà nó có thể chịu đựng được. Tôi có khả năng làm được nhiều thứ hơn tôi tưởng. Từ đó đến giờ, khi tôi làm tình, tôi muốn theo đuổi cảm giác mãnh liệt dữ dội ấy."

Đối với Julie, bà mẹ của ba đứa con thì vai trò làm mẹ đã mang lại một bản sắc mới tích cực. "Ở tuổi đôi mươi, tôi ăn mặc như con trai: áo len to sụ, quần jean, giày Keds cỡ chín. Đó là một sự phủ nhận hoàn toàn của nữ tính và một nhà nữ quyền ngờ vực những động cơ của nó. Tôi lầm tưởng sự đề cao với sự vật hóa, và không tin tưởng rằng một người đàn *ông có thể hứng thú với tôi ngoại trừ việc xem tôi* như một đối tượng tình dục khả dụng. Thời buổi này

quần áo rất thanh lịch, bó sát và vui nhộn, áo sơ mi thì hở ngực. Cuối cùng thì tôi đang là mẫu phụ nữ mà người cha Ý của tôi sẽ nhận ra, và là người sẽ khiến cho mẹ tôi đỏ mặt - tham lam, gợi cảm, có đặc quyền. Tại sao? Giờ đây tôi cảm thấy an toàn. Không có ai để tôi để mắt tới. Tôi đã bị cuốn vào, hoàn toàn bị cuốn vào nhu cầu và mong muốn của người khác (hóa ra là bốn chàng trai). Và tôi tìm thấy tự do ở nơi này, nơi không tồn tại trò chơi quyền lực. Tôi không cần phải đáp lại người mà tôi đã không lựa chọn. Là một người mẹ, tôi không sợ để trở nên gợi tình, đầy nhục cảm, để khẳng định ham muốn của tôi."

Khi ông bố ca bài Baby Blues

Đối với những người đàn ông như Warren, những người cảm thấy bị "bỏ đói" khi vợ của họ trở thành mẹ, thì có một người đàn ông như Leo, ham muốn tình dục của anh biến mất trên đường về nhà từ phòng sinh. Sự suy giảm ham muốn tình dục ở các bà mẹ, theo cách nào đó, đã xưa như trái đất rồi. Chúng ta có thể không thích điều này, song ít ra thì chúng ta cũng có thể hiểu được nó. Nhưng chúng ta nghĩ sao với ông bố không còn khả năng ham muốn làm chuyện ấy với người mẹ của đứa con của họ?

Câu chuyện này, mặc dù cũng thường gặp, song phải thừa nhận là ít xảy ra.

Khi Carla và Leo đến gặp tôi, cô ấy đã lâm vào bước đường cùng rồi. Họ đã ở bên nhau mười bảy năm: sáu năm đầu tiên là cuộc mây mưa điên cuồng, bốn năm tiếp theo là sự hỗn loạn khi có con, bảy năm cuối là một sa mạc tình dục. Cô chuyển từ nói chuyện đến nài xin rồi la hét và bù đắp (cho bản thân). Cô có một số cuộc tình chóng vánh rồi sau đó là một cuộc ngoại tình nghiêm túc. Anh bắt quả tang, còn cô thì dọa ly dị, anh đề nghị đi trị liệu tâm lý, và rồi họ ngồi ở đây.

Cô nói "Tôi phát ốm vì những lời bào chữa. Nào là công việc của anh ấy, rồi thì căng thẳng, rồi lại đến bố anh đang hấp hối, anh phải thức dậy sớm, anh không đi tập gym nên anh không có năng lượng, lưng anh đau, hơi thở của tôi có mùi, cân nặng của tôi, cân nặng của anh. Tôi đã tự trách mình bấy lâu, nhưng bây giờ thì tôi quá mệt rồi. Tôi yêu người đàn ông này, tôi định ở lại, nhưng tôi không thể cứ sống mãi như thế."

Anh nói "Tôi luôn tự xem mình là người rất sành sỏi chuyện giường chiếu. Chúng tôi từng đùa cợt

rằng chúng tôi đã làm hư hỏng đồ đạc trong nhà khi lần đầu tiên hẹn hò nhau; hồi ấy có vô vàn đam mê. Tôi chưa bao giờ xem lũ trẻ nhà tôi như một giờ phút trọng đại trong cuộc sống của tôi về mặt tình dục, nhưng rõ ràng là có một thứ gì đó đã xoay chuyển ở đâu đó sâu trong lòng."

Tôi biết chuyện Leo bắt đầu tránh xa vợ khi Carla mang thai đứa con trai đầu lòng của họ, và họ không còn ân ái trong ba tháng cuối thai kỳ. Leo ngày càng đi làm về muộn. Carla biết có điều gì đó ở đây, dù họ chưa từng công khai thảo luận về nó.

"Điều gì đã thay đổi đối với anh khi cô ấy trở thành mẹ?" - Tôi hỏi.

"Tầm quan trọng của cô ấy." - Anh đáp. "Cả con người cô ấy đã thay đổi từ người yêu, người bạn đời và người vợ của tôi thành mẹ của con trai tôi. Rồi sau đó là mẹ của cậu con trai khác của tôi. Tạm thời chúng cần cô ấy toàn tâm toàn ý với chúng, và với tôi thì điều đó thực sự không sao cả. Tôi nghĩ rằng đó là điều tuyệt vời nhất trên đời khi đứa bé ngủ cạnh chúng tôi, để cô ấy cho chúng bú suốt đêm. Tôi không cảm thấy ghen tuông chút nào. Bản thân tôi là một người cha rất yêu thương và biết chăm sóc con."

"Cảm giác như thế nào khi hôn lên ngực của một phụ nữ đang cho con bú?" - Tôi hỏi anh ấy.

"Thật kỳ lạ." - Anh đáp. "Cảm giác cơ thể này thật dị. Tôi đã thấy cô ấy sinh con, hai lần, và tôi phải thừa nhận rằng điều đó không tốt lắm cho chuyện chăn gối của chúng tôi."

"Tôi biết nó đáng lẽ phải là một khoảnh khắc kỳ diệu, sự màu nhiệm của cuộc sống, nhưng có vẻ như không ai muốn thừa nhận yếu tố gây thất vọng." - Tôi trấn an anh ấy. "Thật không phải đạo về chính trị khi một người đàn ông thừa nhận rằng việc chứng kiến vợ mình sinh con có thể là điều thô tục. Có một nhân vật trong một trong những cuốn sách của Alice Walker, tôi nghĩ đó là ông Hal, người đã thấy cảnh vợ mình sinh con và không bao giờ có thể chạm vào cô ấy nữa - hay bất kỳ người phụ nữ nào khác - trong suốt quãng đời còn lại của mình. Ông nói rằng ông không bao giờ muốn khiến ai phải chịu đựng việc đó một lần nữa."

"Điều đó hơi quá đáng, nhưng đúng. Tôi ngày càng khác biệt so với cô ấy, dè dặt hơn, không còn thoải mái như trước. Chắc là nó đã ngăn tôi trở nên cuồng bạo hoặc say đắm hay ham muốn cô ấy theo

cách đó - thực sự trao trọn bản thân cho cô ấy, hay chiếm đoạt cô, khi bình thường đó vẫn là cách mà chúng tôi yêu nhau. Đó hẳn nhiên là một sự thay đổi.

"Anh không thể làm chuyện đó với mẹ của các con anh ư?" - Tôi hỏi.

"Chắc là không rồi." - Anh đáp.

"Hãy nói về việc hư hỏng này." - Tôi tiếp tục. "Nó có nguyên nhân tâm lý sâu xa. Rất nhiều đàn ông cảm thấy khó mà có cảm hứng tình dục được với người mẹ của con họ. Vì họ cảm thấy chuyện ấy quá thoái bộ, quá dâm loạn, quá Ơ-đíp. Điều mà anh cần nhớ là cô ấy là mẹ của bọn trẻ chứ không phải mẹ của anh. Đến lúc này, tôi gợi ý bất cứ điều gì có thể đưa vào một chút thái độ vật hóa lành mạnh. Bất cứ điều gì có thể giúp phân biệt cô ấy với 'hình ảnh người mẹ'"

Carla ngồi im lặng trong phần lớn thời gian của buổi trị liệu, nhưng vào tuần kế tiếp, tôi không còn nghi ngờ gì khi cô đã chịu chú ý. Cô cười đùa, kể cho tôi nghe một câu chuyện.

"Tôi thật sự muốn hết mình với Leo. Tôi muốn 'yêu' cậu nhỏ của anh ấy thật lâu và thắm thiết. Không chỉ vì bắt buộc và lịch sự. Nhưng tôi biết có

vấn đề này với người vợ, 'người mẹ.' Liệu anh ấy có cho phép tôi làm vậy không? Vì thế tôi đề xướng trò chơi này và nói 'Ừm, chúng ta có thể có vài kiểu làm tình khác nhau, và cô có thể gọi nó sao cũng được, nhưng nếu anh muốn được cô tiếp tục 'thổi kèn' thì anh phải xì tiền.' - Tôi nói 'Một trăm đô la nếu anh muốn làm kiểu đó. Một trăm đô la.' Tôi nghĩ phải có tiền thì mới vui, nhưng tôi thực sự muốn xem thử liệu Leo có thể bỏ đi cái vai người mẹ đó được không. Được rồi, anh sẽ không trả tiền cho mẹ của các con anh để được "thổi kèn", phải không nào? Anh sẽ không trả tiền cho vợ anh vì "thổi kèn" cho anh. Đó là một thử nghiệm đáng yêu, và đó là tất cả những gì tôi muốn nói.'"

"Có lẽ em nên bắt đầu cà thẻ tín dụng. Hãy để máy cà thẻ tín dụng bên cạnh giường nhé." - Leo đùa.

Sự can thiệp tình dục mang tính vui đùa của Carla đã theo tôi suốt nhiều năm. Cô đã khôn khéo nắm bắt được và lật đổ toàn bộ vấn đề trong một cử chỉ: làm cách nào để hồi phục lại người tình từ người mẹ. Leo sợ bộc lộ ham muốn tình dục thô bạo với người mẹ của con anh, một phụ nữ xứng đáng được yêu thương và tôn trọng. Carla đã chấp nhận mạo hiểm, phá hủy mô thức và mời gọi anh tham gia vào một màn khiêu

dâm phức tạp. Cô cởi bỏ những kìm nén và trở thành một người phụ nữ dâm đãng, khiêu khích, đòi được trả tiền. Trong màn diễn công khai thừa nhận thứ bản năng tình dục ồn ào này, dục vọng của Leo cuối cùng cũng được giải phóng.

Thoát khỏi vòng vây của đời sống gia đình

Có một đứa con là một trong những khát vọng lớn lao của chúng ta. Theo cách mà chúng ta sinh sản, dù là qua con đường sinh học hoặc thông qua những cách thức khác mà ta tạo dựng nên một gia đình, để không bị diệt vong. Chúng ta đã khắc ghi được một vị trí trong vòng đời và được khắc lại trong dòng lịch sử. Chúng ta mở rộng bản thân mình, vượt lên cái chết bằng cách để lại cho đời một thứ gì đó, một ai đó, đằng sau: một đại diện cho mối liên minh của chúng ta. Bằng cách đó, có một đứa con nói lên ham muốn. Đó là một hành động khẳng định cuộc sống, thuần khiết. Thật tàn nhẫn làm sao khi thấy nó ăn mòn cái sức mạnh đem nó vào đời.

Không ai có thể chối cãi rằng trẻ em khiến cho mối quan hệ tình dục trở nên khó duy trì hơn. Có những đòi hỏi về lề thói hằng ngày mà nếu thiếu chúng thì

cuộc sống gia đình không thể vận hành, nhưng lại làm suy yếu khả năng tự phát về tình dục. Có một áp lực không thể phủ nhận đối với nguồn lực của cặp vợ chồng: ít thời gian, tiền bạc và năng lượng hơn để dành cho nhau. Sự vô hình trong tình dục[1] của bà mẹ Mỹ đã ăn sâu bén rễ trong tâm khảm chúng ta đến nỗi đàn ông và phụ nữ đều cùng hiệp lực chối bỏ bản năng tình dục của người mẹ. Có nhiều cách để chúng ta khép mình về mặt tình dục trong gia đình, hành động theo giả định rằng ta cần phải giấu kín 'chuyện ấy' với con trẻ để bảo vệ chúng.

Với nhiều bậc cha mẹ, ý tưởng về một khu vườn bí mật truyền cảm hứng cho tất cả mọi thứ, từ cảm giác lo lắng và tội lỗi cấp tính cho đến sự xấu hổ dần dần lành tính hơn. Chúng ta sợ rằng bản năng tình dục của người lớn chúng ta bằng cách nào đó sẽ gây hại cho lũ trẻ, rằng nó là chuyện nguy hiểm hoặc không phù hợp. Nhưng chúng ta đang bảo vệ ai vậy? Trẻ em nhìn thấy người chăm sóc chính của chúng thoải mái bộc lộ tình cảm (một cách kín đáo, trong giới hạn thích hợp) thì nhiều khả năng sẽ chấp nhận bản năng tình dục kết hợp với sự tôn trọng, tinh thần trách nhiệm và tò mò một cách lành mạnh mà

[1] *Sự vô hình trong tình dục: là cảm giác mà một người không còn là một người gợi cảm hoặc những người khác không xem người đó là gợi cảm.*

nó xứng đáng được hưởng. Bằng cách kiểm duyệt bản năng tình dục của chúng ta, kiềm chế ham muốn của ta, hoặc bỏ hẳn chúng, chúng ta truyền lại nguyên vẹn cho thế hệ sau những ức chế đó của mình.

Có quá nhiều nguyên do để từ bỏ tình dục mà những người không bỏ cuộc chính là nhà vô địch theo đúng nghĩa của chúng. Những cặp vợ chồng can đảm và đầy quyết tâm duy trì mối gắn kết tình dục, trên hết, là những đôi đề cao chuyện ấy. Khi họ cảm nhận được ham muốn đang lâm vào khủng hoảng thì họ trở nên siêng năng và chuyên chú, nỗ lực để hồi sinh nó. Họ hiểu rằng con trẻ không phải là người dập tắt ngọn lửa ham muốn mà chính người lớn mới là kẻ không giữ được cho "ngọn lửa tình" luôn rực cháy.

Chương 9

VỀ THỂ XÁC VÀ MỘNG TƯỞNG

Trong Thánh địa của mộng tưởng tình dục, chúng ta tìm thấy một con đường trực tiếp dẫn đến khoái lạc

Toàn bộ hệ động vật trong tưởng tượng của con người, thảm thực vật biển của họ, trôi dạt và xum xuê trong các khu vực thiếu ánh sáng của hoạt động của con người, như thể đang trải qua những dải bóng tối dày đặc. Ở đây, cũng xuất hiện những ngọn hải đăng của tâm trí, bề ngoài của chúng giống với những biểu tượng kém thuần khiết hơn. Cánh cửa dẫn đến bí ẩn xoay mở khi chạm vào sự yếu đuối của con người và chúng ta đã bước vào vương quốc của bóng tối. Một bước đi sai lầm, một âm tiết bị lắp vào nhau tiết lộ suy nghĩ của một người đàn ông.[1]

Louis Aragon

---

[1] Louis Aragon, *trích từ* http://en.thinkexist.com/quotation/the_whole_fauna_of_human_fantasies-their_ marine/323656.html.

Catherine bị thừa 22,6kg (50 pound) khi cô bước vào tuổi dậy thì. Trở thành người vô hình trong tình dục, nhiều lần bị từ chối, cô ấy giống như "người bạn thân xấu xí" phải đứng canh cửa trong khi cô bạn của cô hôn bạn trai đắm đuối ở phía bên kia. Nhưng hôm nay, cô ấy là một người phụ nữ xinh đẹp, đã lập gia đình được gần 15 năm. Cô và chồng tham gia vào một trò chơi tưởng tượng mà trong đó cô là một gái điếm hạng sang. Đàn ông vung tiền không tiếc tay để có được niềm vui ở bên cô. Họ thèm muốn cô tới nỗi sẵn sàng bỏ một đống tiền, mạo hiểm công việc và hôn nhân của họ để đổi lấy một chút thời gian của cô. Những vi phạm của họ càng táo bạo thì giá trị của cô càng lớn. Những mặc cảm trong quá khứ của Catherine được bào chữa bởi những người đàn ông mà hiện tại không thể đi ngang qua cô ấy mà không cảm thấy kinh ngạc. Trong rạp hát tưởng tượng của cô, cô đã trả thù thành công cho những đau khổ và thất vọng thời thanh xuân của mình. Vợ của Daryl than phiền rằng "Anh ta thậm chí còn không thể chọn được một nhà hàng, và anh ta còn muốn trói tôi lại? Nó là gì vậy?" Sự khó khăn mà Daryl cảm nhận về việc khẳng định bản thân trong cuộc sống thường ngày của anh được giải quyết một cách ngoạn mục trong những mộng tưởng thống trị của anh. Trong vũ

đạo kết hợp mang tính nghi thức và thống nhất cao của sợi dây trói và sự thống trị, tính hung hăng của Daryl có được nơi an toàn để thể hiện. Những thèm muốn của anh được tôn trọng, nỗi sợ đi quá xa của anh được ngăn chặn và sức mạnh nam tính của anh mang lại niềm vui cho người khác thay vì đau đớn.

Lucas, một người đàn ông đồng tính, lớn lên ở một thị trấn nhỏ ở miền nam Illinois, mất nhiều năm trời để làm "trai thẳng", lo sợ bị phát hiện anh là người đồng tính. Anh chơi bóng đá ở trường trung học và thậm chí đã làm tình với một cổ động viên vì cô nàng đã tiếp cận anh ở giữa một đám đông và anh biết rằng việc từ chối cô ấy sẽ làm dấy lên nghi ngờ về bản năng giới tính của anh. Hiện giờ đang ở độ tuổi 30, anh cho biết "Tôi đã rời khỏi thị trấn đó để có thể công khai mình là người đồng tính mà không bị đe dọa đến tính mạng. Và hiện giờ tôi thấy mình đang đi dạo trên bãi tắm tiên (hay bãi tắm khỏa thân, là bãi tắm nơi người ta có thể bơi, tắm và tổ chức các hoạt động sinh hoạt trong tình trạng không mặc quần áo) ở Aquinnah, giả vờ là trai "thẳng" để một số anh chàng đồng tính có thể thử kích thích tôi. Tôi sẽ làm trai thẳng, nhưng theo điều kiện của tôi. Còn ngày nay, tôi chỉ giả vờ là trai thẳng khi tôi tin rằng nó sẽ giúp tôi được làm tình. May cho tôi là rất nhiều đàn

ông đồng tính hứng thú với việc tán tỉnh một chàng trai thẳng nên tôi được lên giường suốt!"

Emir là một người đàn ông chung thủy, và luôn là người như thế từ trước đến nay. "Tôi lúc nào cũng có bạn gái, những cô bạn gái thực sự, những người phụ nữ mà tôi yêu và sống với họ trong nhiều năm. Đó chính là tôi. Tôi đã sống với Althea được năm năm rồi. Chúng tôi từng có đời sống chăn gối tuyệt vời, nhưng kể từ khi chúng tôi có con cách đây 6 tháng thì cô ấy không còn muốn làm chuyện ấy thường xuyên như trước kia nữa. Tôi phải trổ hết mọi ngón nghề quyến rũ của mình để thuyết phục cô ấy, và đôi lúc việc đó chẳng mang lại kết quả. Phần lớn thời gian tôi chăm sóc cho bản thân mình." Mộng tưởng mà Emir yêu thích là được làm tình với hai cô gái cùng một lúc. "Tôi thích ý tưởng về tất cả những sự chú ý đó."

Nhiều người đàn ông dị tính mơ tưởng về những biến thể của chủ đề người đàn bà toàn tính luyến ái omnisexual[1]. Cô ta chẳng cần phải được dỗ ngọt hay ve vãn để lên giường. Nàng không cần phải cảm thấy có hứng thì mới lên giường, vì nàng lúc nào cũng có hứng. Nàng không nói "Làm sao anh có tâm trạng

[1] *Omnisexual: Chỉ những người có xu hướng hấp dẫn bởi tất cả những* gì thuộc về cái đẹp, tình yêu, sự lãng mạn hoặc ham muốn tình dục đối với ai đó mà không cần biết giới tính của họ.

nghĩ tới chuyện đó lúc này khi chúng ta còn quá nhiều việc cần phải làm?" mà nàng sẽ nói "Nữa, nữa, nữa." Nàng không bao giờ khiến anh cảm thấy tồi tệ vì ham muốn tình dục, vì nàng cũng thèm muốn chuyện ấy nhiều y như anh vậy. Khi hai cô hầu người Pháp mời bạn lên giường, bạn có thể tin chắc rằng không ai trong hai người sẽ nói "Không phải tối nay, anh yêu, em đang mệt lắm."

Bánh mì của người nghèo

Mãi cho đến gần đây, mơ tưởng tình dục bị mang tiếng xấu. Điều mà Cơ đốc giáo xem là tội lỗi sau này lại trở thành sự hư hỏng chỉ có ở những người bất mãn và chưa chín chắn dưới cặp mắt của tâm lý học hiện đại. Ngay cả ngày nay, nhiều người tin rằng mộng tưởng chẳng qua chỉ là sự bù đắp nghèo nàn cho sự hụt hẫng trong cảm hứng tình dục và thiếu cơ hội do suy nhược thần kinh, bệnh thiểu năng hoặc một cái bụng bia. Họ tin rằng những gì chúng ta mơ tưởng về tình dục cũng là những gì chúng ta muốn xảy ra trong đời thực. Một cô vợ than phiền "Nếu chồng tôi thực sự bị thu hút trước tôi thì anh ta sẽ không cần nhìn mấy tấm ảnh của những cô gái ngực khủng". "Khi tôi mơ tưởng về những người đàn ông khác hãm hiếp tôi thì tôi có cảm tưởng như mình

đang phản bội bạn trai tôi vậy." - Một thân chủ khác cho hay. "Có người đàn bà nào lại muốn mình bị hiếp dâm chứ?"

Tôi cũng từng có quan điểm thiển cận rằng mộng tưởng là bánh mì của người nghèo - bữa ăn của người đói khổ chuyện nhục dục. Tôi từng được dạy xem những mộng tưởng như một triệu chứng của chứng loạn thần kinh hay còn chưa trưởng thành, hoặc như những sự lý tưởng hóa lãng mạn khiến người ta mù quáng trước cá tính thực sự của người bạn đời của mình và tàn phá những mối quan hệ ngoài đời thực. Tôi từng bị mắc kẹt ở ranh giới giữa tưởng tượng và thực tế, chuyển hướng từ việc lần mò sâu vào sự phức tạp của tâm trí khiêu dâm. Nhưng thật may là tôi đủ tò mò để hỏi han các bệnh nhân của mình về đời sống mộng tưởng của họ. Khi họ chia sẻ với tôi thì tôi vẫn chưa biết nên làm gì với những thông tin đó. Nó giống như đang xem một bộ phim Nga tuyệt vời nhưng không có phụ đề; tôi không biết nó nói về cái gì, mặc dù tôi có thể thưởng thức được vẻ đẹp của kỹ thuật quay phim.

Trong những năm qua, tư duy trong lĩnh vực này đã phát triển, để bây giờ chúng ta xem tưởng tượng như một thành phần tự nhiên của bản năng tình dục

lành mạnh ở người trưởng thành. Từ sự tập trung gần như hoàn toàn tuyệt đối vào những ảo tượng như những sự cưỡng bách lén lút (hoặc những mong muốn bậy bạ của một thiểu số chưa được thỏa mãn) thì quan điểm đã được mở rộng. Tuyển tập công trình của các nhà triết học và bác sĩ lâm sàng như Michel Foucault, Georges Bataille, Person Ethel Spector, Robert Stoller, Jack Morin, Bader, Michael J. và hàng chục người khác đã mang lại một thay đổi lớn lao trong việc nắm bắt chiều sâu và sự phong phú của trí tưởng tượng khiêu dâm: nó là gì, những việc nó có thể làm được.

Trong nghề của tôi, tôi dần dần xem mộng tưởng như một nguồn tài nguyên quý giá về tưởng tượng, cho dù nó được vun bồi bởi cá nhân hay bởi các cặp vợ chồng. Khả năng đi đến bất kỳ đâu trong trí tưởng tượng của chúng ta là một cách biểu lộ đơn thuần của quyền tự do cá nhân. Đó là một lực lượng sáng tạo có thể giúp ta vượt qua thực tại. Bằng cách giúp chúng ta thi thoảng thoát khỏi một mối quan hệ, nó đóng vai trò là một phương thuốc hiệu nghiệm cho tình trạng mất ham muốn tình dục. Nói đơn giản là, tình yêu và tình cảm dịu dàng trở nên phong phú hơn nhờ gia vị *của trí tưởng tượng.*

Những tưởng tượng - tình dục và những thứ khác cũng có sức mạnh gần như ma thuật để chữa lành và đổi mới. Chúng trả lại bộ ngực bị lấy đi do phẫu thuật cắt bỏ ngực, hay cho phép chúng ta đi lại giống như trước khi ta bị thương tật do tai nạn. Chúng đảo ngược thời gian, làm chúng ta trẻ lại, cho phép ta trở thành con người mà chúng ta không còn là và có lẽ không bao giờ đạt được trong một thời gian ngắn ngủi: hoàn mỹ, mạnh mẽ và xinh đẹp. Chúng đưa ta đến trước người thương đã qua đời, hoặc gợi lại những ký ức về chuyện ân ái đầy cuồng nhiệt với người bạn đời mà chúng ta hiện đang cố gắng khêu gợi. Thông qua tưởng tượng, chúng ta chỉnh sửa, bù đắp và biến đổi. Trong giây lát, chúng ta vượt lên trên thực tại cuộc sống, rồi sau đó là thực tại về cái chết.

Càng lắng nghe và xem xét, tôi càng đánh giá cao sự khôn ngoan của khả năng tưởng tượng - năng lượng của nó, năng lực tưởng tượng của nó, khả năng chữa lành của nó và sức mạnh tâm lý của nó. Những tưởng tượng của chúng ta kết hợp với tính độc đáo của lịch sử cá nhân kết hợp với sự bao quát rộng lớn của trí tưởng tượng tập thể. Mỗi nền văn hóa sử dụng những biện pháp khuyến khích và cấm đoán để truyền tải những gì được xem là quyến rũ và những gì bị ngăn cấm. Những tưởng tượng bay bổng của

chúng ta thu hẹp khoảng cách giữa điều có thể làm và điều được phép làm. Khả năng tưởng tượng là thuật giả kim biến mớ bòng bong trong tâm lý này thành vàng ròng của sự kích thích tình dục.

Trong công việc của tôi với các cặp đôi, khả năng tưởng tượng về tình dục cũng mang đến một nguồn thông tin về đời sống nội tâm của cá nhân và những động năng quan hệ của cặp đôi. Những mộng tưởng thể hiện một cách tài tình mà tâm trí sáng tạo của chúng ta vượt qua đủ loại xung đột xung quanh ham muốn và niềm thân mật. Nhà phân tâm học, Michael J. Bader (với cuốn sách sâu sắc *Arousal* bàn luận về những làn sóng ngầm của khả năng tưởng tượng)[1] lý giải rằng trong thánh địa của tâm trí khiêu dâm, chúng ta tìm thấy một không gian tâm lý an toàn để loại bỏ những ức chế và nỗi sợ đang sôi sục trong chúng ta. Những mộng tưởng cho phép ta phủ nhận và xóa bỏ những giới hạn áp đặt lên chúng ta bởi lương tâm của ta, bởi nền văn hóa của chúng ta và bởi hình ảnh bản thân của chúng ta.

Nếu chúng ta cảm thấy bất an và kém hấp dẫn thì trong những mộng tưởng của ta, chúng ta là người mà không ai cưỡng lại được. Nếu chúng ta mong đợi

[1] Bader, Michael J., 2002, *Arousal: The secret logic of sexual fantasties, Sđd.*

về một người phụ nữ rụt rè thì trong mộng tưởng, nàng là người dâm đãng, tham lam vô độ. Nếu chúng ta sợ tính xung hấn của chính mình thì trong những ảo mộng của chúng ta, chúng ta có thể cảm thấy mình đầy mạnh mẽ mà không lo sợ có thể làm tổn thương người khác. Nếu chúng ta không dám mở lời đề nghị, thì trong những tưởng tượng khiêu dâm của ta, người ta biết được những nhu cầu của chúng ta ngay cả trước khi chúng ta nói ra. Mặc dù cảm thấy mình không nên làm tình, nhưng trong rạp phim riêng tư của ta, chúng ta có thể nộp mình cho một kẻ dâm dật mà không phải chịu trách nhiệm - chúng ta chiều theo ý muốn của anh ta chứ không phải của ta. Mộng tưởng biểu lộ vấn đề và mang đến giải pháp. Đó là một không gian nồng cháy, nơi mà nỗi sợ gây ức chế của chúng ta được biến đổi thành sự táo bạo, trâng tráo. Thật khoan khoái làm sao khi thấy nỗi hổ thẹn của chúng ta giờ đây được chuyển thành sự tò mò, tính nhút nhát của ta giờ đây trở thành tính quyết đoán, và cảm giác bất lực của ta chuyển thành quyền lực tối thượng.

Tuy nhiên, tưởng tượng không phải lúc nào cũng diễn ra dưới dạng những tình huống có kịch bản công phu, phức tạp. Nhiều người nghĩ rằng, nếu họ không tưởng tượng với những tình tiết được dàn dựng kỹ

lưỡng cùng các nhân vật được phác họa rõ nét thì tức là họ chưa hề mộng tưởng. Điều này đặc biệt đúng đối với phụ nữ, những người dường như gặp khó khăn trong việc thừa nhận những ý nghĩ về tình dục của họ nói chung. Bệnh nhân của tôi, Claudia, từng khắc họa rất chi tiết cho tôi biết về cách mà cô muốn chồng tiếp cận cô. Cô hình dung ra một vũ điệu quyến rũ chậm rãi, từ từ tỏ lộ liên tục trong ngày, với những cuộc chuyện trò khiêu khích, nụ hôn nhẹ vào gáy, những động chạm nhẹ nhàng, nụ cười nồng ấm và những cái liếc nhìn. "Tôi muốn anh ấy chạm vào cánh tay tôi mà không chạm vào ngực tôi. Tôi muốn anh ấy trêu chọc tôi, hơi khiêu khích một chút rồi sau đó rút lui, để khiến tôi ham muốn. Tôi muốn yêu cầu anh chạm vào ngực tôi." - Cô giải thích.

"Và nếu như anh ấy làm những việc đó?" - Tôi hỏi.

"Thì chúng tôi sẽ có một mối quan hệ tình dục hoàn toàn khác." - Cô đáp.

Chưa đến hai mươi phút sau, khi tôi hỏi cô ấy về đời sống mộng tưởng tình dục của cô thì cô đã cam đoan với tôi rằng "Tôi không mơ tưởng. Jim thì có đấy, nhưng tôi thì không. Anh ấy thích kiểu làm tình nhóm ba người." Tôi *sửng sốt và hỏi "Cô đang đùa à?*

Toàn bộ miêu tả của cô về màn dạo đầu và háo hức mong đợi đều là tưởng tượng. Nó chắc chắn không phải là thực tế, đúng không?"

Theo tôi, tưởng tượng về tình dục bao gồm bất kỳ hoạt động tinh thần nào nhằm tạo ra ham muốn và tăng cường độ hứng khởi. Những ý nghĩ này không cần phải sinh động hay rõ ràng. Chúng thường chứa đựng nhiều cảm xúc hơn là hình ảnh, liên quan đến khía cạnh giác quan hơn là tình dục. Gần như bất cứ thứ gì cũng có thể ngấm vào trí tưởng tượng khiêu dâm của một người. Những ký ức, mùi thơm, âm thanh, từ ngữ, những thời điểm cụ thể trong ngày, những kết cấu - tất cả đều được xem là tưởng tượng, chừng nào mà chúng kích hoạt vòng cung ham muốn.

Trong cuốn sách *Men in love*, Nancy Friday viết:

"Một tưởng tượng là một bản đồ của ham muốn, tinh thông, trốn thoát và che khuất; con đường hàng hải mà chúng ta nghĩ ra để lèo lái giữa những đá ngầm và bãi cạn của lo lắng, tội lỗi và ức chế. Đó là một nỗ lực của ý thức, nhưng để phản ứng lại trước những áp lực vô thức. Điều thú vị không chỉ là những mộng tưởng kỳ dị ra sao, mà còn toàn diện thế nào. Mỗi tưởng tượng mang đến cho chúng ta một bức

tranh cố kết và nhất quán về nhân cách - vô thức - của người đã sáng tạo ra nó, mặc dù anh ta có thể cho rằng nó là ý tưởng ngẫu nhiên chợt lóe lên trong đầu vào lúc đó."[1]

Xin hãy im lặng!

Những nghịch lý mang tính biểu tượng và tính phi lý của cảnh trí gợi tình của chúng ta đem đến cái nhìn hấp dẫn và tiết lộ nhiều nhất về chiều sâu của chúng ta. Những mộng tưởng biểu lộ những sự thật về bản thân chúng ta mà người khác khó lòng tìm ra. Chúng tiết lộ cho chúng ta biết những điều trần trụi nhất của mình, và theo cách bí ẩn của riêng chúng, chúng truyền đạt những mong muốn sâu sắc nhất của chúng ta.

Nhưng khi nói về việc chia sẻ những mơ màng nội tâm của bản thân, phần đông chúng ta vô cùng kín tiếng, ngay cả với người bạn đời của chúng ta (có lẽ đặc biệt là với người bạn đời của chúng ta). Trong một thời đại mà niềm thân mật được tổ chức xoay quanh việc tiết lộ những sự thật cá nhân không thoải mái thì sự im lặng tình dục vẫn giữ nguyên vị trí như

[1] Nancy Friday, 1992, *The erotic impulse: Honoring the sensual self*, David Steinberg, ed, New York: Tarcher, tr. 14.

một chuẩn mực. Dù chúng ta có thể thoải mái nói về những việc ta làm, song ít ai trong chúng ta thích tiết lộ về suy nghĩ của mình trong khi làm việc đó.

Ở mức độ cơ bản nhất, sự miễn cưỡng của chúng ta bắt nguồn từ nỗi xấu hổ. Hầu hết chúng ta được dạy khi còn nhỏ rằng phải giữ kín những suy nghĩ của mình và bỏ tay ra khỏi cơ thể chúng ta. Một số người trong chúng ta được truyền dạy một thông điệp nghiêm khắc hơn là biến sự tò mò ngây thơ của chúng ta thành nỗi xấu hổ trường cửu. Được dạy dỗ âm thầm, những người thừa hưởng một thái độ hoài nghi rành rành về tình dục, nên không có gì ngạc nhiên khi chúng ta cảm thấy khó chịu trước viễn cảnh chia sẻ về những tư tưởng thầm kín nhất của mình. Bằng việc trải lòng với người khác, chúng ta có nguy cơ bị cười nhạo và đánh giá. Bệnh nhân của tôi, Zoya, tóm tắt rõ ràng như sau: "Tôi lớn lên trong môi trường mà chẳng có ai thích chuyện tình dục, huống chi là nói về nó. Những người làm tình vì thích đều giống như gái điếm và bọn biến thái mù quáng, bàn tay rậm lông. Tôi chắc chắn là phải ngậm miệng rồi."

Nếu chúng ta không nói thì những người khác cũng vậy. Nhiều người trong chúng ta trải nghiệm những mộng tưởng tình dục của mình trong tình

cảnh cô lập (bất chấp việc tình dục phổ biến ở khắp nơi). Vì chúng ta không biết những người khác đang nghĩ gì và làm gì nên chúng ta không biết so sánh bản thân mình với ai, không có cách nào để đánh giá xem liệu ta có bình thường hay không. Chúng ta sợ khác người và do đó là trở thành kẻ lệch lạc.

Chuyện này sẽ không đáng là một vấn đề nếu như mộng tưởng tình dục của chúng ta biết hành xử tốt hơn, phù hợp hơn với hình tượng của chúng ta ngoài xã hội. Trong vùng địa lý tình tình dục nội tâm của chúng ta, tất cả chúng ta đều có những nơi chốn thân thương đối với mình. Khả năng lớn là ít nhất có một vài nơi chốn trong số đó là những nơi mà chúng ta phải lẻn vào, tránh sự giám sát của lương tâm chúng ta. Người đàn ông thích làm tình nhẹ nhàng với vợ mình thì chẳng có nhu cầu che giấu điều này - giống với người phụ nữ mơ tưởng về hàng tá bông hồng được người yêu cô rải trên giường. Khao khát ái tình lãng mạn của họ không chứa đựng điều gì gây ra cảm giác khó chịu hay tội lỗi. Chúng ta nên cảm thấy mình may mắn. Một trí tưởng tượng bao gồm những cô gái nhỏ nhắn và những chàng trai lịch thiệp, thật tử tế và lịch sự, sẽ dễ bị lương tâm chúng ta đánh trượt. Nhưng tâm trí khiêu dâm hiếm khi nào ngoan ngoãn như vậy.

Những gì kích thích ham muốn của chúng ta thường xung đột với hình ảnh bản thân được ta yêu thích, hoặc với những niềm tin đạo đức và hệ tư tưởng của chúng ta. Vậy nên, nhà nữ quyền khao khát được người khác thống trị; nạn nhân sống sót sau lạm dụng tình dục đã pha trộn những tư tưởng tình dục cá nhân với những trải nghiệm sang chấn của cô ấy; người chồng tơ tưởng đến một cô gái giúp việc (vũ nữ thoát y, nhân viên mát-xa, ngôi sao phim khiêu dâm) để tăng hứng thú với vợ mình; người mẹ thấy việc tiếp xúc da kề da với đứa con của cô mang lại sự thỏa mãn giác quan và cả cảm giác nhục cảm; người phụ nữ thủ dâm trước những hình ảnh quan hệ tình dục cuồng nhiệt với gã bạn trai biến thái nhân cách mà cô biết là sẽ không đời nào kết hôn với anh ta; những cô tình nhân cần phải nghĩ đến chàng trai vạm vỡ, hấp dẫn nhìn thấy tại phòng gym để có cảm giác hứng tình với bạn trai của cô ta.

Chúng ta cho rằng hẳn phải có điều gì sai trái với chúng ta khi có những tư tưởng dâm ô như vậy - kiểu mộng tưởng này không thuộc về đời sống tình dục của một người phụ nữ đã có cuộc hôn nhân êm ấm, kiểu thống trị và vật hóa đó không có vị trí chính đáng trong tâm tưởng của một người chồng và người cha mẫu mực.

Sự khó chịu với nội dung của trí tưởng tượng khiêu dâm của chúng ta càng lớn thì chúng ta càng cảm thấy xấu hổ và tội lỗi, và sự kiểm duyệt bên trong ta càng mạnh. Ralph đã chung sống bên Sharon được 15 năm. Theo đánh giá chung thì họ là một đôi rất hạnh phúc. Nhưng chẳng bao lâu sau khi họ quen nhau, Ralph thấy anh đang mơ tưởng mỗi lần họ làm tình: Sharon yêu dấu của anh liên tục bị thay thế bởi một cô gái lăng toàn 17 tuổi trong một rạp chiếu phim tối tăm. Còn với Ralph, đời sống nội tâm của anh giống như một cuộc chiến giữa các bộ tộc: một bên là người tình dịu dàng, còn bên kia là kẻ dâm đãng. Một ngày nọ, anh đã thú nhận "Có chuyện này không ổn với tôi. Tôi sẽ không bao giờ động vào một đứa trẻ 17 tuổi. Tôi xem mình là một người đứng đắn và tôi không thể kết nối mọi thứ lại với nhau. Tôi không biết làm cách nào để thú nhận điều này với Sharon. Bản thân tôi còn gần như không chấp nhận nổi."

Trên thực tế, trí tưởng tượng khiêu dâm được thúc đẩy bởi một loạt cảm xúc không hề đúng đắn: xung hấn, dục vọng thô bạo, thèm muốn sự chú ý và yêu thương như đứa trẻ, quyền lực, trả thù, ích kỷ và ghen tuông (đó mới chỉ là một vài cảm xúc). Tất cả những cảm xúc này đều thường cư trú lâu dài trong các mối quan hệ thân mật của chúng ta, có thể đe dọa

sự ổn định của mối quan hệ và khiến cho tình yêu trở nên khốn khổ. Thật dễ dàng, và thường khôn ngoan, khi trục xuất chúng ra vùng rìa xa của trí tưởng tượng của chúng ta, nơi mà chúng không thể gây hại. Trong tiền sảnh của tâm trí khiêu dâm, những quy tắc về lễ nghi, khuôn phép sẽ nảy ra trong đầu họ, chúng thường được mời gọi vào nhằm mục đích duy nhất là giẫm đạp lên chúng. Những giới hạn cấm đoán bị vượt qua, các vai trò giới tính bị đảo ngược, vẻ khiêm nhường sụp đổ, sự mất cân bằng của quyền lực đang hiện diện, tất cả chỉ vì sự hưng phấn kích thích. Trong tưởng tượng, chúng ta thực hiện những chuyện mà ta không dám làm ngoài đời thực.

Joni và Ray

Joni than thở thế này: "Ray nghĩ rằng tôi không mặn mà với chuyện ấy. Nhưng tôi yêu thích làm tình, hay chí ít thì tôi từng như vậy, chỉ là tôi không thích làm chuyện ấy với chồng. Anh ấy không làm tôi hứng tình nổi, còn tôi dường như cũng không thể mở lòng với anh ấy. Tôi cảm thấy tuyệt vọng. Tôi chỉ mới 29 tuổi. Đó là độ tuổi còn quá trẻ để dừng làm tình."

Tôi hỏi cô ấy "Liệu có một độ tuổi thích hợp để ngừng làm chuyện ấy không?" "Có lẽ về sau này,

chúng ta có thể chọn được một thời điểm. Bây giờ thì tôi muốn biết cô muốn điều gì từ Ray mà hiện tại vẫn chưa có được."

"Tôi muốn anh ấy trở nên nam tính hơn, và tôi không thể tin nổi mình đang nói ra câu đó." - Cô lắc đầu cho biết. "Tôi thậm chí còn chẳng biết điều ấy có nghĩa là gì. Giống như tôi muốn anh trở thành kiểu đàn ông Neanderthal của những năm 1950. Nhưng tôi không muốn thế. Mẹ tôi đã có điều đó rồi. Tôi không nghĩ rằng cha tôi từng hỏi bà rằng bà thích gì, trong phòng ngủ hay bên ngoài phòng ngủ. Ray là một người tốt. Anh là một quý ông đích thực, anh tôn trọng tôi và không can thiệp vào chuyện của tôi. Tôi thích cảm giác dễ dàng thoải mái mà mối quan hệ của chúng tôi mang lại, nhưng nó lại chẳng giúp ích gì cho tôi về phương diện tình dục."

"Thứ gì còn thiếu?" - Tôi hỏi.

Đột nhiên cô ấy nghiêng người về phía trước và nắm lấy cổ tay của tôi, không hề thô bạo, mà đầy tự tin. "Đây là điều tôi muốn." - Cô nói. Sau đó, bằng một cách ngập ngừng, nhẹ nhàng, cô ấy vuốt cánh tay của tôi và nói "Còn đây là thứ tôi nhận được."

"Ý cô là anh ấy hơi thụ động à?"

"Không hẳn vậy. Anh ấy thường khơi mào chuyện 'yêu' suốt, nhưng cái cách anh ấy làm chuyện đó khiến tôi phát điên. Anh ấy chỉ biết nhướng mày và bảo 'Hmmm?' Cảm giác như anh đang hỏi ý tôi 'Em sẽ làm tình tối nay chứ?' như thể tôi phải làm hết mọi chuyện từ khúc này trở đi."

"Anh ấy tiếp cận cô theo kiểu không nói rằng 'Anh say đắm em' nhiều bằng 'Em có muốn anh không?' Phải vậy không?"

"Đúng vậy!" - Joni nói to.

Tôi giải thích rằng nếu tôi muốn hiểu được những điều cô mong muốn từ Ray, thì trước tiên tôi phải hiểu được cô ấy mong muốn tình dục mang lại điều gì. "Nếu tình dục là một cuộc truy lùng." - Tôi hỏi cô ấy, "thì chén Thánh của cô là gì?"

Joni khá sẵn lòng tiết lộ chuyện tình dục trong quá khứ của cô: những trải nghiệm tình dục tuyệt nhất cô từng có, những trải nghiệm tệ hại nhất và điều gì khiến chúng thành ra như vậy. Cô ấy kể cho tôi nghe một số thông tin về bầu không khí mà cô lớn lên, những kích động tình tình dục đầu đời của cô, độ tuổi mà cô bắt đầu thủ dâm và độ tuổi khi cô hiểu được thủ dâm nghĩa là gì. Nhưng khi tôi hỏi cô ấy

"Tình dục có ý nghĩa gì đối với cô? Những cảm xúc nào đi cùng với ham muốn của cô? Cô tìm kiếm điều gì trong chuyện tình dục? Cô muốn có cảm xúc gì? Cô muốn bộc lộ điều gì? Cô do dự ở đâu?" thì cô lúng túng nhìn tôi. "Tôi không biết nữa." - Cô thú nhận. "Trước giờ chưa có ai hỏi tôi mấy điều đó."

Tất cả chúng ta đầu tư vào những cuộc ân ái của mình với một loạt nhu cầu và kỳ vọng phức tạp. Chúng ta tìm kiếm tình yêu, hoan lạc và sự xác nhận. Một số người trong chúng ta tìm thấy nơi hoàn hảo để nổi loạn và trốn thoát trong tình dục. Những người khác thì tìm kiếm trạng thái siêu việt và xuất thần, thậm chí là mối quan hệ mang tính tâm linh. Những gì tôi nhận được từ Joni là một lịch sử trải nghiệm của cô ấy. Thứ mà tôi đang tìm kiếm là một chút cảm nhận về những khát khao và xung đột mà cô ấy mang đến cho những trải nghiệm đó.

"Tôi có thể hỏi cô về những mộng tưởng của cô được không?" - Tôi hỏi.

Joni tái mặt. "Ôi Chúa ơi. Chuyện đó quá riêng tư. Những việc tôi làm, hoặc đã làm, dường như không gây xấu hổ bằng những gì đang diễn ra trong tâm trí tôi."

"Nhưng đó lại chính xác là nơi tôi muốn chúng ta đi đến. Tôi có cảm giác rằng nếu chúng ta nói về những mộng tưởng của cô thì chúng ta có thể hiểu rõ ngọn nguồn của vấn đề đang đứng giữa cô và Ray."

Theo thời gian, và được tôi động viên, Joni tiết lộ một tập hợp những hoạt cảnh khiêu dâm quái đản, khiêu khích, quá độ và vô cùng chi tiết mà cô đã dựng nên ở tuổi niên thiếu. Những gã cao bồi, cướp biển, nhà vua và các phi tần diễu hành trong vô số những sự sắp đặt của quyền lực và suy vi. Qua năm tháng, các tình tiết trong kịch bản đã thay đổi, nhưng bản chất cốt yếu thì không đổi thay. Phần mới nhất diễn ra tại điền trang của "chồng" cô, nơi cô được đưa đến cho những kẻ dưới trướng của anh như là một món quà tình dục. Vào cái đêm họ đến, cô được yêu cầu thay đồ để đi ăn tối, nơi mà cô sẽ gặp nhân viên của anh ấy. Chồng cô (theo mô tả của cô, được khẳng định dứt khoát, thì người ấy không phải là Ray) lựa chọn trang phục cho cô, một bộ váy dù hở hang nhưng vẫn thanh lịch và những món đồ trang sức phù hợp, tinh xảo khác - hoa tai đèn chùm, một mặt dây kim cương đeo lủng lẳng giữa ngực cô, cùng đôi giày cao gót. Anh ấy chú ý đến từng chi tiết về ngoại hình của cô. Sau bữa ăn, anh bảo cô trút bỏ xiêm y để họ có thể thưởng thức vẻ đẹp của cô. Cô tuân theo, dù cảm

thấy ngượng và thậm chí nhục nhã, tất cả chuyện này thật ly kỳ. Cô ấy phó mặc bản thân cho họ mà không tìm cách chạy trốn. Những người đàn ông này đã đưa ra thử thách của họ - như biết trước mọi ước muốn của cô, và đưa cô ấy lên tột đỉnh hoan lạc tình dục mà trước đây cô chưa từng biết đến.

"Chị muốn biết tôi sợ điều gì ư? Tôi sợ rằng mình là một kẻ khổ dâm, giống như mẹ tôi." - Cô nói với tôi.

"Cô là một kẻ khổ dâm như thế nào trong câu chuyện này?" - Tôi hỏi.

"Tôi phục tùng mệnh lệnh. Tôi là người thụ động, không có ý chí. Tôi làm những việc mà họ sai bảo, và tôi thích được người khác sai bảo. Tôi đang làm gì ở đó, nhận lệnh từ những gã đàn ông? Tôi không thích nghe lời ai cả. Tôi không thể chịu nổi kẻ có quyền thế, ấy thế mà tôi lại thích thú tuân phục mệnh lệnh của một đám cao bồi? Thật không thể hiểu nổi."

"Quả thực, điều này có ý nghĩa to lớn với tôi." - Tôi cho cô ấy biết.

"Vậy thì, bác sĩ có thể khai sáng cho những kẻ như chúng tôi được không?"

Tôi giải thích rằng mộng tưởng tình dục không vận hành giống như những mộng tưởng khác. Nếu người ta nói với tôi rằng họ đang mơ về một kỳ nghỉ ở Tahiti, thì tôi sẽ tin rằng họ muốn có một kỳ nghỉ ở Tahiti. Mối quan hệ giữa thứ mà họ mơ tưởng và thứ họ thực sự muốn có là rất giản dị. Nhưng mộng tưởng về tình dục thì không phản ánh thực tế theo cách tương tự. Điểm chính về mộng tưởng tình dục đó là nó liên quan đến sự giả vờ. Đó là một sự mô phỏng/giả vờ, một vở kịch - không phải là sự thật, và không nhất thiết phải là một ham muốn đối với một thứ có thật. Giống như giấc mơ và tác phẩm nghệ thuật, những mộng tưởng vượt xa vẻ bề ngoài của chúng. Chúng là những tạo tác tâm lý phức tạp mà nội dung mang tính tượng trưng của chúng không thể được dịch thành một ý định theo nghĩa đen. "Hãy nghĩ về thơ, chứ không phải văn xuôi." - Tôi khuyên cô ấy.

Từ tất cả những điều Joni kể với tôi về mối quan hệ của cô ấy với Ray, tôi không tin là cô ấy phải lo lắng về chuyện là một người khổ dâm, hay thậm chí là người thụ động. Những gã cao bồi có thể kiểm soát cô ấy, nhưng rốt cuộc thì cô ấy mới chính là người kiểm soát mấy gã cao bồi. Cô ấy là tác giả, là nhà sản xuất, người tuyển diễn viên, đạo diễn và ngôi sao của

chương trình. Toàn bộ sự tưởng tượng này là một sản phẩm do cô ấy dàn dựng nhằm mục đích mua vui chứ không phải đau đớn. Đó là những người tôn sùng, không phải những kẻ bạo dâm. Nếu cô ấy thực sự bị cưỡng ép thì cô đã có không cảm thấy vui vẻ như thế. Mặc dù phương tiện là sự kiểm soát, nhưng trải nghiệm của cô ấy là mới là điều cần quan tâm. Những tình tiết rắc rối, hại não chỉ là một con đường an toàn để có được sự hoan lạc.

Khi tôi giải thích với Joni rằng mộng tưởng của cô dường như thiên về sự chú ý và tính dễ bị tổn thương hơn là khổ dâm, có thể thấy rõ cảm giác nhẹ nhõm của cô ấy. Cô là một người đang cai nghiện rượu, và do đó cái ý tưởng rằng cô đang mắc phải những vấn đề về phụ thuộc không có gì lạ với cô ấy. Cả đời cô đã phủ nhận nhu cầu cần được người khác hỗ trợ, ngay cả khi thầm mong có một ai đó chăm sóc cô. Điều duy nhất mà cô từng cảm thấy đủ an toàn để dựa vào chính là rượu, một người bạn kiên định và đáng tin. Chính xác hơn, rượu chẳng bao giờ đòi hỏi đền đáp lại thứ gì.

Năm 13 tuổi, Joni đã chủ động nộp đơn vào trường nội trú, được nhận vào học và đã bỏ nhà đi biệt. Lúc đó, cô tự coi mình là một cô gái đầy

tham vọng. Khi nhìn lại quá khứ, cô nhận ra đây là một nỗ lực nhằm thoát khỏi cách phân bổ nguồn lực và nhu cầu đầy rẫy vấn đề đang chi phối nền kinh tế tình cảm của gia đình. Trong những năm qua, cô đã xây dựng một mạng lưới những mối quan hệ bạn bè vững chắc để nuôi dưỡng cô theo nhiều phương diện. Nhưng cuối cùng, trường nội trú, sự nghiệp của cô, rượu, hay thậm chí bạn bè của cô cũng không thể bảo vệ cô khỏi sự phụ thuộc không thể tránh khỏi hay cái đầm lầy toàn những nhược điểm và tính dễ tổn thương mà tình yêu thân mật gây ra.

Màn II: Ray bước vào. Ray tự nhận mình là một người đàn ông khiêm tốn. Anh là sản phẩm của việc xã hội hóa đàn ông thành công: độc lập, tự chủ và có thể tự xử lý những vấn đề của bản thân. Anh ấy không giống như những anh chàng mà Joni thường hẹn hò - sống chật vật, ích kỷ, chỉ biết đến mình, không đáng tin cậy về tình cảm, những nghệ sĩ rượu chè, tìm cách đánh bài chuồn với mối quan hệ bằng cách nói ra những câu kiểu như "Đừng cố xác định mối quan hệ này; sao chúng ta không thể để cho mối quan hệ được diễn ra theo cách tự nhiên?" và "Chính vì quá yêu em nên anh không thể ở bên em." Ngược lại, Ray thì nói rõ rằng anh ấy yêu thích điều gì. Anh ấy gọi điện khi anh nói anh sẽ gọi, không bao giờ đến

trễ và suy nghĩ rất nhiều cho việc lên kế hoạch hẹn hò của họ. "Anh ấy thực sự chú tâm đến những điều tôi nói. Anh ấy hỏi tôi nhiều câu hỏi về bản thân tôi, và còn nhớ câu trả lời. Tôi đã quá quen với cảnh mà bạn có thể làm tình với ai đó trong sáu tháng mà thậm chí chưa bao giờ đề cập tới việc chuyện có có ý nghĩa gì hay mối quan hệ này sẽ đi đến đâu. Ray không chơi trò đó. Anh ấy thích tôi và không ngại cho tôi biết điều ấy."

Sự cởi mở của Ray, tính kiên định và sự hào phóng về tình cảm của anh mang đến cho Joni cảm giác bình yên và an toàn mà cô chưa từng biết đến trong một mối quan hệ tình cảm. Khả năng đoán biết được nhu cầu của cô bằng trực giác của anh ấy khiến cô thấy thích thú, và thực tế là có vẻ như anh ấy có ít nhu cầu cũng là một điểm cộng.

"Thật là một cám dỗ không cưỡng nổi khi có được một người đàn ông có thể đoán trước nhu cầu của cô." - Tôi nói. "Hãy cho tôi biết chuyện này kéo dài bao lâu?"

"Không lâu lắm. Dạo này tôi cảm thấy mình phải liên tục yêu cầu Ray về tất cả mọi thứ; đôi lúc tôi phải yêu cầu anh ấy tới hai lần. Tôi không thể chịu nổi." - Cô trả lời.

"A, những gã cao bồi chính là lời giải. Cô thậm chí không cần phải yêu cầu họ dù chỉ một lần."

Trong quá trình trị liệu, tôi liên tục bị bất ngờ bởi sự ác cảm của Joni đối với bất kỳ biểu hiện của nhu cầu nào. Có điều gì đó cực đoan vì nhu cầu được chăm sóc làm cho cô ấy có cảm giác bị sỉ nhục và khuất phục, và tôi có thể thấy những tưởng tượng của cô ấy về gã cao bồi khai thác vào đúng vấn đề cảm xúc cốt lõi này như thế nào. Trong những câu chuyện khiêu dâm đầy màu sắc của mình, cô ấy có thể phó mặc bản thân cho những người đàn ông khác mà không tồn tại cảm giác bất lực làm cô khiếp sợ. Kịch bản đặc biệt này (và quả thực là mỗi kịch bản trong những huyễn tưởng khác của cô) cho phép cô ấy đập tan những nguy hiểm của sự phụ thuộc: yếu đuối, thịnh nộ và những nhục nhã. Hơn nữa - và đây là điều quan trọng - cô ấy được khao khát vì chính những phẩm chất mà cô ghê tởm nhất ở bản thân mình trong đời thực. Trong nơi ẩn náu của tâm trí, cô ấy biến đổi tính thụ động thành lạc thú khiêu dâm; quyền lực trở thành một biểu hiện của sự quan tâm, và nguy cơ, rủi ro được tái hợp với sự an toàn.

Những hệ quả của sự phụ thuộc hạ gục Joni trên mọi mặt trận: nhu cầu tình cảm của cô thì bị coi

khinh, còn những nhu cầu cảm xúc của người khác thì quá nhiều. Cô ấy giải quyết điều này bằng cách chất đầy những mộng tưởng của cô với những biếm họa về bản lĩnh đàn ông. Đó là những người đàn ông mạnh mẽ không có yếu điểm và không cần ai chăm sóc. Những người đàn ông đó không xin phép mà họ lao vào cưỡng đoạt. Do đó, Joni thoát khỏi bổn phận xã hội mang tính cưỡng ép đối với phụ nữ là phải biết quan tâm chăm sóc, ham muốn tình dục vô tư lự của cô được giải phóng.

Đằng sau mặt nạ gã cao bồi

Những mộng tưởng tình dục chứa đựng một khả năng kỳ lạ để giải quyết nhiều vấn đề cùng một lúc. Mặc dù những tưởng tượng của Joni chắc chắn nói lên những xung đột cá nhân của cô ấy, nhưng chúng cũng đáp trả một điều cấm kỵ về văn hóa đối với bản năng tình dục của phụ nữ nói chung. Những khoản đầu tư khổng lồ được thực hiện trong suốt lịch sử để đảm bảo rằng ham muốn tình dục của phụ nữ được kiểm soát. Xin nêu lên đây để tri ân phụ nữ, họ luôn đứng lên thách thức để vượt qua sự cấm đoán này. Với mỗi lệnh cấm mới, trí tưởng tượng của họ càng trở nên dẻo dai hơn. Joni cố tình đồng nhất với những người phụ nữ trong câu chuyện của mình.

Nhưng cô ấy cũng tạo ra những người đàn ông, và mọi tình tiết đều được cô sắp xếp hợp lý. Thật vậy, cô diễn tất cả các vai. Cô ấy biết thế nào là một kẻ săn mồi tình dục: cô ấy hiểu về dục vọng và sự tàn nhẫn. Thông qua những gã cao bồi của mình, cô đạt được cảm giác xung hấn, ích kỷ và quyền lực - tất cả những thuộc tính bị bao trùm bởi vẻ nam tính trong tâm trí cô đến nỗi chúng chỉ được thể hiện thông qua các nhân vật nam.

Đối với nhiều phụ nữ, những mô phỏng về ma lực khó cưỡng mang đến một lối thoát an toàn cho sự xung hấn tình tình dục. Bản năng tình dục xung hấn của nữ giới quá mâu thuẫn với những quan niệm văn hóa của chúng ta về nữ tính đến nỗi chúng ta chỉ có thể giải phóng chúng qua những chuyển dịch trong trí tưởng tượng này. Hãy để anh ta, kẻ tấn công được tạo ra, thể hiện sự hung hăng mà nhiều phụ nữ ngần ngại thể hiện bản thân.

Nạn lạm dụng tình dục phổ biến đối với phụ nữ là tấm màn lạnh lùng kéo xuống vở kịch hiếp dâm trẻ em hiện nay, nhưng trong những câu chuyện tưởng tượng này, vụ tấn công không có thật. Rất ít phụ nữ thêm một đôi mắt bầm tím hoặc một đôi môi bị thương vào tưởng tượng của họ.

Nhà trị liệu tình dục Jack Morin chỉ ra rằng những kẻ hiếp dâm trong tưởng tượng không hề dùng bạo lực. Trong tưởng tượng, bạo lực bị đánh đổ bởi sự dịu dàng. Thông qua người đàn ông dịu dàng mà phụ nữ có thể được an toàn trải nghiệm những niềm vui của "kiểu thống trị lành mạnh và sự quy hàng đầy quyền năng."[1]

Cùng lúc ấy, trở lại nông trại

Trong công việc của tôi, tôi hướng đến việc tạo ra một nơi thân thiện với tình dục, không có đánh giá và rao giảng, nơi mọi người có thể an toàn chia sẻ về chuyện tình dục của họ. Chỉ đơn giản là làm việc đó - song nó không đơn giản chút nào - có thể mang lại một tác động sâu sắc. Tình dục trở thành một phương cách để làm sáng tỏ những xung đột giữa niềm thân mật và ham muốn và là một cách để bắt đầu hàn gắn những chia cắt tiêu cực này. Joni và tôi cùng nhau dùng câu chữ của những mộng tưởng của cô để giải quyết những vấn đề quan trọng giữa cô ấy và Ray. Sự phụ thuộc và thụ động, gây hấn và kiểm soát là tất cả những cảm xúc mà cô ấy đã chối bỏ trong suốt nhiều năm, chúng chỉ được phép tồn tại trong tâm trí riêng tư của cô.

[1] Jack Morin, 1995, *The erotic mind*, Sđd, tr. 101.

Bằng cách giành lại chúng trong trị liệu tâm lý, cô tiến gần hơn tới việc giải phóng chúng ở nhà.

Một khi Joni không còn bị giam cầm bởi nỗi hổ thẹn của những mộng tưởng của cô thì cô trở nên thoải mái và chấp nhận bản thân hơn. Cô ngạc nhiên khi mình có thể chiều chuộng đủ thứ đòi hỏi của Ray mà chỉ thấy một chút bối rối. Các cuộc trò chuyện diễn ra sau đó tiết lộ rằng những trở ngại ghê gớm hóa ra không gì khác hơn là những hiểu lầm nhỏ nhặt nhưng không được quan tâm, điều đó đã khiến quả cầu tuyết ngày càng to đến mức mất kiểm soát.

Trong nhiều năm, Ray cho rằng cách tiếp cận nhẹ nhàng của anh là điều mà Joni muốn. Nhưng trên thực tế, anh nghĩ rằng đó là tất cả những gì mà mọi phụ nữ đều muốn, và anh không thể hiểu tại sao câu hỏi "Anh có thể giúp gì cho em?" đảm bảo sẽ nhận một câu trả lời cáu kỉnh: "Không gì cả!" Anh đâu có biết rằng, với Joni, được chăm sóc chu đáo trong chuyện tình dục có nghĩa là thoái thác mọi trách nhiệm và đắm mình vào trạng thái phụ thuộc đầy thụ động, thoát khỏi cảm giác tội lỗi. Những động năng của họ trở nên lố bịch, khi sự từ chối của cô lại càng khiến anh ấy muốn gạ gẫm, từ đó lại gây ra nhiều từ chối hơn.

Khi Joni mời gọi Ray trở nên quyết đoán và tự chủ hơn, điều này giống như sự giải thoát cho cả anh lẫn cô ấy. Lần đầu tiên, anh cảm thấy có không gian cho hàng loạt cảm xúc khác nhau, chứ không phải chỉ những cảm xúc nhẹ nhàng, êm dịu. Joni bất ngờ trước phản ứng tích cực của Ray đối với sự quyết đoán mới mẻ của cô. Thậm chí tuyên bố rằng cô ấy muốn bị động là một hành động chưa từng có từ phía cô ấy. Giống như nhiều phụ nữ, cô đã nội tâm hóa thông điệp mạnh mẽ rằng những biểu hiện táo bạo của bản năng tình dục ở phái nữ là lẳng lơ, kém hấp dẫn, ích kỷ và chắc chắn không phải là một phần của tình yêu thân mật. "Tôi sợ nếu mình nói với Ray rằng 'Làm kiểu này, đừng chơi kiểu kia, chậm lại chút, lâu hơn một chút, giống thế này, và thế này, rồi thế này nữa,' anh ấy sẽ cảm giác rằng mình đang bị hoạn vậy."

Bằng cách trì hoãn với Ray trong mọi vấn đề tình dục, bằng cách trông chờ sự điêu luyện của anh và phớt lờ chính cô, Joni đã hoàn thành sứ mệnh bao đời nay của phụ nữ là bảo vệ bản ngã của người đàn ông của cô và củng cố bản lĩnh đàn ông của anh. Hoặc đó chỉ là suy nghĩ của cô thôi. Nhưng giả định của cô đã sai — bởi vì Ray bị kích thích trước lòng tham muốn của cô, thậm chí bởi những đòi hỏi của cô. Đối với anh ấy, có được một người phụ nữ xem anh như một

đối tác bình đẳng trong chuyện tình dục cất đi gánh nặng dò đoán và lúc nào cũng nơm nớp không biết chắc mình làm có đúng cách không. Khi cô trở nên sẵn sàng hơn thì anh không cần phải lo lắng về cô, và anh không còn cảm thấy mất hứng bởi kiểu phản ứng thờ ơ, xoa dịu của cô. Sự hồ hởi của cô cho phép anh ấy đưa ra một số đòi hỏi của riêng anh và trải nghiệm cảm giác buông thả cuồng nhiệt với người phụ nữ anh yêu.

Joni chưa bao giờ kể cho Ray nội dung cụ thể của những mộng tưởng của cô, tuy nhiên việc khai quật ý nghĩa của chúng đã mang lại những thay đổi đáng kể trong mối quan hệ tình dục và tình cảm của họ. Một khi Joni biết được cô ấy đang tìm kiếm điều gì trong chuyện chăn gối, và khi cô hiểu được những rào cản xã hội và cá nhân gây trở ngại cho khoái lạc của cô thì cô ấy có thể tiếp cận và đáp ứng với Ray một cách khác hẳn. Cô ấy nói với tôi "Giờ thì tôi đã hiểu rõ hơn về ý nghĩa của tình dục đối với mình, nếu muốn có cảm xúc như thế nào trong chuyện ấy, tôi có thể nói với Ray về nó mà không cần phải cắt nghĩa trong mộng tưởng. Mặc dù bây giờ việc làm chuyện đó không còn đáng sợ đối với tôi nữa - vì ở đó không có gì to tát khiến tôi phải xấu hổ hay sợ đối mặt."

Nói hay không nói?

Một số cặp đôi tìm được cảm giác nhục cảm qua việc chia sẻ những mộng tưởng của họ bằng lời nói hoặc những màn diễn xuất. Catherine và chồng thường âm mưu cùng tỏ ra hư hỏng khi họ vạch ra chi tiết những hành vi tình dục của mình. Điều này thật vui vẻ, mới lạ và nó cho phép họ trở thành (và được ở bên) một ai đó mới mẻ mà không cần đi đến chỗ nào khác. Nó tạo ra sự đa dạng cho hôn nhân một vợ một chồng.

Nhưng không phải tất cả mọi người đều muốn có một chiếc vé vào rạp phim quyến rũ này. Thổ lộ, phơi bày không phải là một phần cần thiết khi làm việc với mộng tưởng. Tôi không ủng hộ lối tiếp cận nói ra tất cả; không phải ai cũng muốn chọn sống trong bầu không khí của "những lời nói thật." Chúng ta có thể muốn giữ kín những mộng tưởng của mình, không phải vì xấu hổ mà vì ý thức sâu sắc được rằng khi tiếp xúc với ánh sáng chói lọi sẽ khiến chúng bị khô héo. Một lựa chọn thay thế là nếu khôn ngoan hơn thì chúng ta nên mơ mộng một mình, vì có thể chúng ta không ở cùng bước sóng của tình dục như đối phương của ta.

Hãy lấy ví dụ về Nat và bạn gái anh. Đời sống mộng tưởng tình dục của Nat không được giấu gọn gàng trong bộ óc riêng tư của anh; điều đó thể hiện rõ qua các cuộn băng được xếp chồng lên nhau khơi khơi trên giá video của anh ấy: Gang Bang 1, Gang Bang 2, Gang Bang 17, Gang Bang 50. Sở thích phim khiêu dâm của anh rất rõ ràng. Anh chưa bao giờ cảm thấy mình cần phải che giấu nó, nhưng anh cũng không muốn chia sẻ về nó. "Đối với tôi thì đó là một kiểu ái vật[1]. Tôi không nghĩ rằng mọi người luôn hiểu được những ái vật của họ. Tại sao một số người lại thích giày? Tôi không biết nữa. Tôi đã cố gắng để hiểu được nó, nhưng không làm được. Tôi không phải là người rụt rè. Với tôi thì nó từng là một thứ đã tồn tại lâu năm rồi, ngay từ khi tôi còn là một thiếu niên, bất kể đời sống tình dục thực tế của tôi có ra sao."

Nat có thể đã trượt dài một cách thoải mái trên con đường của mình nếu không vì Amanda đang e ngại về những cuốn băng. (Tuy nhiên, anh ấy chắc chắn phải nghi ngờ rằng việc để chúng ra ngoài sẽ làm nảy sinh vấn đề này) "Tôi không thích bạo lực. Điều đó làm tôi sợ hãi. Nó đi sâu vào điểm yếu dễ bị tổn

[1] Ái vật: hay còn gọi là loạn dục đồ vật, bái vật tình dục (tiếng Anh: *Sexual fetishism*) là những tên gọi để chỉ các mối quan tâm tình dục trên những đối tượng không phải là cơ quan sinh dục.

thương của tôi với tư cách là một phụ nữ." - Cô nói. "Ý tôi là, có điều gì đó bệnh hoạn về nó, đúng không?" Amanda nhìn thấy những gã đàn ông dâm đãng với quyền lực tuyệt đối trong tay đang lợi dụng những người phụ nữ không có khả năng tự vệ. Nhưng Nat đang xem một bộ phim rất khác. Khi tôi hỏi anh ấy "Ai là người có quyền lực ở đây?" anh nhanh chóng đáp "Người phụ nữ, hẳn rồi." Đối với Nat, thứ kích thích ham muốn của anh là người phụ nữ dâm dật vô độ, người phụ nữ hoang dại trên giường, làm tình với nhiều đàn ông cùng một lúc. Anh ấy không hề dùng sức mạnh để cưỡng ép hay gây tổn thương cho cô ấy để đạt được khoái cảm. "Nàng muốn nó, và nàng thích điều đó. Nếu nàng không thích, tôi sẽ dừng lại ngay tức khắc."

Những lời giải thích của Nat khiến Amanda thấy nhẹ nhõm ở chỗ chúng khiến mấy bộ phim ấy có vẻ đỡ đáng sợ, nhưng cô vẫn bị tổn thương trước thực tế rằng những cô nàng trên màn hình không giống cô. "Tôi không thể đấu lại những cô gái đó. Nếu anh ấy thích mấy kiểu này thì khi đó làm sao mà anh ấy có thể thỏa mãn được với tôi chứ?" - Cô hỏi. Khi Amanda xem mấy bộ phim đó, cô chỉ tin những gì chúng ngụ ý về cô ấy, không phải những gì chúng truyền đạt về Nat, và cô cảm thấy bị chối từ.

"Tôi thấy những cô nàng này thật hấp dẫn." - Anh thú nhận. "Tôi thấy một cô nàng đang đi trên phố trong chiếc váy ngắn bằng da bó sát cùng đôi boot khêu gợi, và điều đó làm tôi bị kích thích. Nhưng tôi có muốn dành phần còn lại của cuộc đời mình sống cùng người ấy không? Không. Tôi có muốn gây phương hại mối quan hệ của tôi với bạn để làm tình với cô nàng đó không? Không. Trước kia tôi từng bị thu hút bởi những cô gái đó, tôi đã làm tình với họ chưa? Rồi. Tôi đã xây dựng mối quan hệ lâu dài với bất kỳ ai trong số những cô nàng đó chưa? Không. Tôi nghĩ mình có thể nhận ra sự khác nhau giữa một thứ mà tôi coi là một kích thích ham muốn so với một người mà tôi yêu thật lòng. Tôi cho rằng tôi đủ chín chắn để xử lý ý niệm đó. Cảm xúc của tôi dành cho em là một cái gì đó hoàn toàn khác."

Tôi mời Amanda xem xét rằng những gì kích thích Nat chính xác là những phụ nữ sống trong tưởng tượng của anh ấy là không có thật. Nhờ không còn sự phức tạp trong tâm lý mà ham muốn của anh ấy đã được kích thích. Vì nếu những phụ nữ này là thật - nếu họ có cảm xúc, nhu cầu, những bất an và ý kiến riêng - một tủ giày boot sẽ không có những thứ ấy. Trong những mộng tưởng này, những tính cách

phức tạp bị thu hẹp đi đáng kể để đạt được những điều anh ta muốn từ họ. Những phụ nữ trong các bộ phim khiêu dâm của anh ấy phải đủ rỗng không (tức là được vật hóa) để hấp thụ những hình ảnh tưởng tượng phóng chiếu của anh và thỏa mãn nhu cầu của anh ấy.

Nat hình dung ra những hình ảnh về nữ yêu quái háu mồi. Đối với Joni, đó là những chàng cao bồi, bản thân chúng không hề quá phức tạp. Đối với Daryl, đó là những người đi bộ dâm đãng trên bãi biển. Đối với Catherine, đó là chồng cô ấy đóng vai một khách hàng. Những mộng tưởng của chúng ta thường đi kèm với những hiện thân của bản năng tình dục buông lung đó. Với chúng, chúng ta có thể trải nghiệm lạc thú đơn thuần hoặc thứ dục vọng bất trị, không bị trói buộc bởi những cảm xúc vướng víu của niềm thân mật của người trưởng thành. Những người xa lạ nồng ấm ấy giúp chúng ta tránh được những nhập nhằng của ham muốn và những bất ngờ của tình yêu. Mặc dù cùng tồn tại với tình yêu, chúng cũng không thể thay thế cho tình yêu thật sự.

Nội dung tình dục dị tính luyến ái, chủ yếu được *sản xuất* bởi đàn ông và dành cho đàn ông, mà bản

thân những mối quan tâm gần như chỉ dành riêng cho cái mà nhà xã hội học Anthony Giddens gọi là "mức độ cảm xúc thấp, cường độ tình dục cao."[1] Một phần vì nó đáp ứng nhu cầu của nhiều đàn ông là ngăn cách đời sống tình dục và đời sống tình cảm của họ, đồng thời tách những mối quan hệ an toàn của họ ra khỏi những thôi thúc thiếu suy nghĩ của họ. Nhưng nó cũng phục vụ cho một mục đích khác mà ta không thấy rõ ràng được ngay. Mặc dù những người phản đối phim khiêu dâm chủ yếu nhắm vào tính bạo lực và hung hãn của bản năng tình dục đàn ông, nhưng Giddens chỉ ra rằng bản lĩnh đàn ông được thể hiện trong những cuốn phim đó là một cách trấn an cho những bất an của đàn ông - về tình dục và những thứ khác. Các nhân vật nữ trong nhiều nội dung khiêu dâm (bản thân họ không bao giờ bị tổn thương) vô hiệu hóa tính dễ tổn thương của đàn ông, vì họ lúc nào cũng hoàn toàn hưởng ứng và luôn cảm thấy thỏa mãn. Người đàn ông không bao giờ thấy mình kém cỏi trong khoản gối chăn vì người phụ nữ đang ở trong trạng thái ngất ngây sung sướng hoàn toàn do anh ta gây ra. Cô khẳng định sự nam tính, đàn ông của anh ta.

---

[1] Anthony Giddens, 1992, *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*, Sđd, tr. 119.

Trong khi Nat lắng nghe cách phân tích thô sơ của tôi về phim khiêu dâm, tôi có cảm giác rằng anh ấy thà đi đâu đó thì hơn. Anh ấy không chào đón ý tưởng cho rằng Gang Bang 47 thực sự nói về nỗi bất an trong tình dục của cánh đàn ông. Nhưng anh ấy đã nhận ra nhu cầu về một vùng không-cảm xúc, nơi mà tình dục không còn bị cản trở và có thể được bộc lộ đầy hoang dại, nơi mà tất cả những sự yếu đuối, dễ bị tổn thương, những khiếm khuyết và lệ thuộc - của anh và của cô ấy - có thể tạm ngừng.

Nếu những cuốn băng không ở ngoài đó, tôi có thể đã không bắt đầu thảo luận ở mức độ này về thói quen xem của Nat. Trước hết, Nat và Amanda quen nhau chưa lâu; họ vẫn đang định hình cuộc sống chung, thương lượng về nhiều khía cạnh trong mối quan hệ của họ. Tôi cảm nhận rằng nỗi bất an, thành kiến và sự khác biệt về giá trị thẩm mĩ của Amanda sẽ khiến cô ấy khó mà thấu hiểu được những thứ thầm kín kích thích ham muốn tình dục của anh ấy theo cách không đe dọa cô.

Về phần mình, Nat không đặc biệt phản ứng với sự nhạy cảm của Amanda. Anh ta ung dung về ảnh hưởng của tất cả những cuốn băng này đối với cô, và

(trái ngược với sự phản đối của chính mình) hơi rụt rè khi không hiểu tất cả ý nghĩa của nó. Lập luận của anh rằng anh yêu cô quá nhiều để có thể tỏ ra khêu gợi với cô theo cách đó là quá lấp lửng. Việc để lộ cuộc sống tình dục bên trong của một người đòi hỏi sự nhạy cảm và tế nhị hơn những gì Nat thể hiện. Tương tự như vậy, bước vào thế giới tưởng tượng của đối tác của chúng tôi đòi hỏi cảm giác tính độc lập lớn hơn so với những gì Amanda có thể có được.

Một số người thích thú nhìn trộm phía sau bức màn của những tưởng tượng bí mật của người bạn đời, còn đối với những người khác thì đây là một thảm họa. Nó không những không làm phong phú thêm mà thực tế còn gây tổn thương cho bản năng tình dục phức tạp của họ. Mời mọc ai đó đi vào những ngóc ngách sâu kín trong tâm trí dâm dục của chúng ta là một việc rủi ro. Khi mộng tưởng không được đón nhận thì nó có thể tàn phá mọi thứ. Nhưng khi nó được đón nhận theo cách khiến chúng ta cảm thấy được chấp nhận và thừa nhận thì điều đó có thể là lời khẳng định chắc nịch. Mặc dù bản thân mộng tưởng có thể không phải là một kịch bản đầy thân mật, song việc tiết lộ nó thể hiện và nuôi dưỡng tình yêu sâu sắc và sự tin tưởng.

Đồng thời, thâm nhập vào mộng tưởng tình dục của người khác đòi hỏi một nỗ lực hiểu biết và một mức độ tách biệt cảm xúc đáng kể. Chúng ta có thể không thích những điều mình nghe được, ta có thể thấy nó không gợi tình. Mức độ khách quan đầy khoan dung này không dễ đạt được, đặc biệt là đối với ham muốn. Nếu người bạn đời của chúng ta bị kích thích bởi một cái gì đó lạ lẫm đối với chúng ta, một điều gì đó khác, ta dễ bị cám dỗ phán xét họ trước rồi sau đó là chất vấn, nếu có. Sự việc ban đầu chỉ là thắc mắc cởi mở, có thể nhanh chóng biến thành một kiểu rút lui phòng thủ nhau. Khi mộng tưởng tình dục cảm nhận sự chỉ trích thì nó sẽ dần dần lẩn trốn. Khi không còn riêng tư nữa, nó trở thành bí mật.

Tôi là một người ủng hộ quyền riêng tư, và tôi thích có một cách tiếp cận thận trọng trong những vấn đề liên quan đến việc giãi bày về tình dục. Khám phá tư tưởng tình dục của một người không đồng nghĩa với việc công khai về nó; thừa nhận về nhu cầu không có nghĩa là phải chia sẻ cụ thể về nó. Có nhiều cách để đưa bản ngã tình tình dục vào các mối quan hệ thân mật của chúng ta; không phải lúc nào cũng

cần lời nói hay thể hiện trắng trợn. Cách làm điều đó sẽ tùy thuộc vào đặc thù mối quan hệ và sự tương hợp của hai bên.

Những cấm kỵ văn hóa của chúng ta về mộng tưởng tình dục quá mạnh mẽ đến nỗi đối với nhiều người, cái ý tưởng bàn luận về nó tạo ra cảm giác lo lắng và xấu hổ. Song những mộng tưởng là tấm bản đồ của những mối bận tâm về tâm lý và văn hóa của chúng ta; khám phá chúng có thể dẫn đến sự nhận thức tốt hơn về bản thân, một bước cần thiết để tạo ra sự thay đổi. Khi chúng ta phong tỏa những tư tưởng tình dục bên trong bản thân mình, chúng ta chỉ còn lại một thứ tình dục bị cắt cụt, thiếu sự sống động và đặc biệt là không còn thân mật.

Điều mà người ta không nhận thấy, đó là những mối quan hệ tình dục buồn tẻ, nhàm chán thường là một hệ quả của việc dập tắt trí tưởng tượng theo cách này.

Mộng tưởng tình dục của mỗi người là một biểu hiện cởi mở về sự sống động của chúng ta và là một trong những công cụ mạnh mẽ nhất mà chúng ta có

để duy trì ham muốn. Đưa ra tiếng nói cho những mộng tưởng của chúng ta có thể giải phóng chúng ta khỏi nhiều trở ngại cá nhân và xã hội cản trở niềm hoan lạc. Hiểu được vai trò của mộng tưởng sẽ giúp ta hiểu được mình đang tìm kiếm điều gì, về mặt cảm xúc và tình dục. Trong những mộng tưởng tình dục của chúng ta, chúng ta tìm thấy nguồn năng lượng khiến ta luôn mê say thức tỉnh trước bản năng tình dục của mình.

Chương 10

CÁI BÓNG CỦA NGƯỜI THỨ BA

Nghĩ lại về lòng chung thủy

Hỏi: Những mối quan hệ bền vững lâu dài có bí mật gì không?

Đáp: Có. Đó là ngoại tình, cụ thể là những đe dọa của nó đối với mối quan hệ. Theo Proust, một liều ghen tuông chính là thứ duy nhất có thể giải cứu một mối quan hệ đang bị những điều quen thuộc hủy hoại.[1]

Alain de Botton, How Proust can change your life

Sợi dây xích của hôn nhân quá nặng nề đến nỗi phải hai người, có khi ba, để mang lấy.[2]

Alexandre Dumas

---

[1] Alain de Botton, 1998, *How Proust can change your life*, New York: Vintage, tr. 171.

[2] Alexandre Dumas, *trích từ* http://www.jimpoz. com/quotes/category. asp?categoryid=42.

Tác phẩm *The Talmud*, bộ tư liệu vĩ đại của truyền thống giáo sĩ Do Thái, kể câu chuyện ngụ ngôn sau: Đêm nào, Rabbi Bar Ashi cũng phủ phục trước Đức Chúa Trời đầy lòng thương xót và cầu xin được cứu khỏi ham muốn xấu xa. Vợ anh ta, khi nghe lén anh ta, nghĩ thầm "Nhiều năm nay anh ta lạnh nhạt với mình. Điều gì khiến anh ta thốt ra câu đó?" Thế là một ngày nọ, khi anh ấy đang học trong vườn, cô hóa trang thành Haruta và gặp anh ở đó. (Haruta là tên của một gái điếm cao cấp tại thành Ba-by-lon xưa. Từ này cũng có nghĩa là "tự do" trong tiếng Do Thái.)

"Nàng là ai?" - Anh hỏi.

"Tôi là Haruta." - Cô đáp.

"Ta muốn nàng!" - Anh ra lệnh.

Nàng yêu cầu lại: "Hãy mang đến cho tôi quả lựu ở trên cành cây cao nhất."

Anh ta đem quả lựu về cho nàng và đưa nàng đi.

Khi anh trở về nhà thì vợ anh đang nhóm lửa. Anh bật dậy và cố ném mình vào đống lửa. Cô hỏi: "Tại sao anh lại làm thế?"

"Vì có một số chuyện đã xảy ra." - Anh ta thú nhận.

"Nhưng cô gái đó chính là em." - Cô đáp.

"Nhưng lúc đó anh đã định ăn trái cấm."

Hôn nhân một vợ một chồng vững như bàn thạch

Khi hai người trở thành một cặp đôi thì họ phải bắt đầu giải quyết vấn đề ranh giới - thứ gì nằm trong ranh giới và những gì nằm ngoài ranh giới. Chọn một trong số những người này, rồi sau đó vẽ đường viền quanh cuộc hôn nhân hạnh phúc của bạn. Bây giờ thì các câu hỏi bắt đầu hiện lên: Việc gì tôi được tự do làm một mình và việc gì tôi phải làm cùng người ấy? Chúng ta có đi ngủ cùng một lúc hay không? Em sẽ cùng đoàn tụ với gia đình anh vào mỗi mùa Lễ Tạ ơn chứ? Đôi lúc chúng ta thương lượng rõ về những thỏa thuận này, nhưng thường thì chúng ta cứ hành động theo phương pháp thử và sai. Bạn nhìn xem mình có thể tiến tới đâu trước khi vấp phải những điều nhạy cảm? Tại sao anh không rủ em tham gia cùng anh? Anh nghĩ là chúng ta sẽ đi du lịch cùng nhau. Một ánh nhìn, một bình luận, một khoảng lặng - chúng là những manh mối mà chúng ta phải diễn giải. Chúng ta hiểu được bằng trực giác về tần suất gặp nhau, tần suất nói chuyện và cần chia sẻ bao nhiêu. Chúng

ta sàng lọc các mối quan hệ bạn bè của chúng ta và quyết định mức độ quan trọng của họ khi chúng ta có nhau. Chúng ta phân loại người yêu cũ - chúng ta còn biết tin tức gì về họ, nói về họ và gặp họ chưa? Ở trên hay ở dưới chúng ta, chúng ta vạch ra những vùng riêng tư cũng như vùng gắn kết với nhau.

Nữ hoàng của mọi ranh giới, là lòng chung thủy, vì cô ấy, nhiều hơn bất kỳ ai khác, chứng thực cuộc hôn nhân của chúng ta. Theo truyền thống, chế độ một vợ một chồng được coi là chỉ có một bạn tình trong suốt cuộc đời, giống như thiên nga và chó sói. Còn ngày nay, nó có nghĩa là có một bạn tình vào một thời điểm. (Thì ra, thậm chí cả thiên nga và sói cũng chỉ tỏ ra là một vợ một chồng.) Người phụ nữ kết hôn, ly hôn, độc thân một thời gian, có vài người tình, tái hôn, ly hôn, rồi lại kết hôn lần thứ ba, dù sao cũng vẫn có thể đáp ứng các tiêu chuẩn của chế độ một vợ một chồng nếu cô vẫn thủy chung về mặt tình dục trong mỗi mối quan hệ. Tuy nhiên, một người đàn ông đã cam kết với một phụ nữ trong năm mươi năm, nhưng lại cho phép mình có tình một đêm vào năm thứ mười lăm, dễ dàng bị xếp vào loại bội tình. Nếu bạn một lần ngoại tình thì bạn mãi mãi là kẻ gian dối.

Như Bob Dylan từng hát "The times they are a-changing" (Cho đến lúc họ biết thay đổi). Trong vòng 50 năm qua, chúng ta đã mở lòng đón nhận nhiều cấu trúc mới về hôn nhân và gia đình. Chúng ta có hôn nhân dị tính, đồng tính hay chuyển giới. Chúng ta có thể sống thử. Chúng ta có thể là cha mẹ đơn thân, cha mẹ kế, cha mẹ nuôi hoặc không sinh con. Những cuộc hôn nhân hạnh phúc và những gia đình hòa hợp đều có nhiều điểm chung. Chúng ta có thể sống thử mà không bao giờ kết hôn, hoặc chúng ta có thể có một cuộc hôn nhân chỉ với thời gian ngắn ngủi dưới một mái nhà. Hoàn toàn hòa hợp với sự mong manh của hôn nhân, giờ đây chúng ta có những thỏa thuận tiền hôn nhân và thuận tình ly hôn. Tất cả những sự sắp xếp này nhằm xác định lại ranh giới trong cặp đôi, giữa cặp đôi và thế giới bên ngoài. Nhưng dù thái độ của chúng ta đối với hôn nhân đã trở nên linh hoạt uyển chuyển, chúng ta vẫn không chùn bước, khẳng định phải có chế độ một vợ một chồng. Với một vài trường hợp ngoại lệ - những minh tinh điện ảnh, những hippies có tuổi, trao đổi bạn tình - những ranh giới mà chúng ta vạch ra xung quanh sự độc quyền về tình dục vẫn còn cứng nhắc.

Sự say mê của chúng ta đối với chế độ một vợ một chồng được cho là đi cùng với một vài cái giá

phải trả. Nhà trị liệu gia đình người Brazil Michele Scheinkman nói "nền văn hóa Mỹ rất khoan dung đối với chuyện ly hôn - nơi phá vỡ hoàn toàn mối quan hệ chung thủy và những ảnh hưởng đau đớn cho cả gia đình - nhưng nó là một nền văn hóa không tha thứ cho sự thiếu chung thủy trong tình dục."[1] Chúng ta thà giết chết một mối quan hệ còn hơn là đặt nghi vấn về cấu trúc của nó.

Niềm tin vào hôn nhân một vợ một chồng thâm căn cố đế tới mức hầu hết các đôi vợ chồng, đặc biệt là các cặp vợ chồng dị tính, hiếm khi đề cập chủ đề này một cách cởi mở. Họ không cần phải bàn luận về những điều đã được đặt sẵn. Ngay cả những người sẵn sàng trải nghiệm nhiều hình thức tình dục vẫn kiêng dè trong ý muốn thay đổi các đường lối cứng rắn xung quanh tính độc quyền. Chế độ một vợ một chồng là một phẩm tính ở mức tuyệt đối. Theo lối suy nghĩ này, bạn không thể nào là người gần như là chung thủy, hay 98% chung thủy, hoặc thi thoảng mới có quan hệ ngoài luồng. Việc thảo luận về mức độ chung thủy ngụ ý rằng nó là đề tài mở để thảo luận, không còn là một điều bắt buộc nữa. Viễn cảnh về sự phản bội quá đen tối, do đó chúng ta né tránh

[1] Michele Scheinkman, 2005, "Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy." *Family Process*, 44, tr. 227–44.

chủ đề thường được gạt bỏ. Chúng ta sợ rằng vết nứt nhỏ nhất trong áo giáp của chúng ta sẽ để cho Sodom và Gomorrah lọt vào.

Bất chấp tỷ lệ ly dị là 50% đối với cuộc hôn nhân đầu tiên và khoảng 65% cho cuộc hôn nhân lần thứ hai; bất chấp mức độ thường xuyên của những cuộc ngoại tình gây choáng váng; bất chấp thực tế là hôn nhân một vợ một chồng là một con thuyền chìm nhanh hơn tốc độ giải cứu của bất kỳ ai, chúng ta cứ tiếp tục bám vào đống đổ nát với niềm tin tuyệt đối vào cấu trúc chắc chắn của nó.

Tìm kiếm "người ấy hoàn hảo"

Trong lịch sử, chế độ một vợ một chồng là một hệ thống kiểm soát bị áp đặt từ bên ngoài đối với vấn đề sinh sản của phụ nữ. "Đứa bé nào là con của tôi? Ai được thừa hưởng đàn ông khi tôi chết?" Lòng chung thủy, như một trụ cột của xã hội phụ hệ, xoay quanh dòng dõi và tài sản, không liên quan gì đến tình yêu. Ngày nay, đặc biệt là ở phương Tây, tất cả đều hướng đến tình yêu. Khi hôn nhân chuyển từ một thỏa thuận bằng khế ước thành vấn đề của con tim thì sự chung thủy trở thành một biểu hiện của tình yêu và sự cam kết lẫn nhau. Từng là một cấm

đoán xã hội nhắm vào phụ nữ, lòng chung thủy giờ đây là một sự lựa chọn cá nhân đối với cả hai giới. Niềm tin đã thay thế quy ước.

Còn ngày nay, chúng ta là bà mối của chính mình. Không còn bổn phận phải kết hôn với người mà ta bị bắt buộc, chúng ta đặt ra cho mình một lý tưởng mới về những gì chúng ta muốn và chúng ta muốn nhiều thứ. Những thứ ta muốn vẫn bao gồm hết mọi thứ mà gia đình truyền thống được tạo ra để cung cấp - sự an toàn, con cái, tài sản, sự tôn trọng, nhưng giờ đây chúng ta còn muốn Joe của chúng ta phải yêu ta, khao khát ta, thấy hứng thú với chúng ta. Chúng ta cần trở thành bạn tâm giao, bạn thân và là tình nhân say đắm. Hôn nhân thời hiện đại hứa hẹn với chúng ta rằng ngoài kia có một người có thể làm được tất cả những điều này nếu chúng ta tìm thấy cô ấy. Vì thế chúng ta cố chấp bám chặt vào quan điểm rằng hôn nhân dành cho tất cả, khiến cho những kẻ vỡ mộng lựa chọn ly hôn hay ngoại tình không phải vì họ hoài nghi định chế, mà vì họ tin rằng họ đã chọn sai đối tượng để đến được cõi Niết bàn này. Lần sau họ sẽ lựa chọn tốt hơn. Chúng ta luôn chú trọng đến đối tượng của tình yêu, chứ không phải khả năng yêu của mình. Vì vậy, nhà tâm lý học Erich Fromm đưa ra quan điểm rằng chúng ta nghĩ chuyện yêu đương là

việc dễ dàng, còn tìm thấy người phù hợp mới là điều khó. Một khi đã tìm được "người ấy," chúng ta sẽ chẳng cần ai khác nữa[1].

Tính độc quyền mà chúng ta kiếm tìm trong chế độ một vợ một chồng bắt nguồn từ trải nghiệm đầu đời của chúng ta về niềm thân mật với những người chăm sóc chính của chúng ta. Nhà phân tâm học theo chủ nghĩa nữ quyền Nancy Chodorow viết "Với xu hướng chính này, tôi sẽ luôn luôn được yêu thương, ở khắp mọi nơi, trong mọi phương diện, toàn bộ cơ thể tôi, toàn thể con người tôi mà không bị chỉ trích, không phải bỏ ra chút nỗ lực nào từ phía tôi, là mục đích cuối cùng của mọi nỗ lực khiêu dâm."[2] Trong vấn đề yêu đương tuổi trưởng thành, chúng ta tìm cách giành lại sự hợp nhất ban sơ mà ta từng cảm nhận được với Mẹ. Đứa bé không biết tới ngăn cách. Thời xưa, có một người có vai trò duy nhất là luôn hiện diện bên chúng ta. Không còn khoảng cách trong mối quan hệ xuất thần này giữa mẹ và đứa trẻ. Đối với trẻ sơ sinh, mẹ là tất cả, cùng một lúc, không thể tách rời, không có giới hạn: làn da của mẹ, bầu

[1] *Theo* Erich Fromm, 1956, *The art of loving*, New York: Harper and Row, tr. 43.

[2] Nancy Chodorow, 1978, *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press, tr. 194.

ngực của mẹ, giọng nói của mẹ, nụ cười của mẹ, tất cả đều dành cho nó. Khi còn là một em bé dễ thương, chúng ta luôn được no nê và thỏa mãn, và đâu đó sâu thẳm trong lòng, chúng ta không bao giờ quên thiên đường ấy. Những ai trong chúng ta không biết đến trạng thái bình yên tuyệt vời này - những người có mẹ lạnh lùng, thiếu nhất quán, vắng mặt hoặc ích kỷ - thường lại càng quyết tâm tìm kiếm một người bạn đời hoàn hảo.

Nhưng câu hỏi vẫn còn đó: Chẳng phải tính duy nhất mà chúng ta cố gắng phục hồi, bản thân nó là một ảo tưởng hay sao? Đối với đứa trẻ, Mẹ là yếu tố quan trọng nhất và mục tiêu tối cao, là tất cả và cuối cùng, nhưng mẹ lại có cả những người khác nữa. Thậm chí, bà ấy còn có một người tình hay ghen tuông, chính là người cha. Thì ra, Mẹ không bao giờ chung thủy tuyệt đối, ngay cả ngày xưa cũng không.

Vì vậy, bóng ma của sự phản bội đã có ở đó ngay từ đầu. Chúng ta lớn lên cùng với nó. Tình trạng cô lập của cuộc sống thời hiện đại chỉ phóng đại sự bất an âm ỉ ẩn náu trong phông nền của tính chiếm hữu ái tình lãng mạn của chúng ta. Nỗi sợ mất mát và sợ bị bỏ rơi càng khiến chúng ta bám chặt vào lòng chung thủy. Trong một nền văn hóa mà tất cả mọi

thứ đều có thể bỏ đi hoặc cắt giảm, chỉ càng xác nhận thực tế chúng ta có thể bị thay thế ra sao, nhu cầu có được cảm giác an toàn trong mối quan hệ chính của chúng ta càng lớn hơn. Chúng ta càng cảm thấy mình bé mọn trong thế giới thì ta càng cần tỏa sáng trong mắt người bạn đời. Chúng ta muốn biết rằng mình quan trọng, và điều đó, ít nhất thì đối với một người nào đó, chứng tỏ chúng ta là kẻ không thể thay thế. Chúng ta khao khát được cảm thấy toàn vẹn, vượt lên trên ngục tù của sự đơn độc.

Có lẽ đây là lý do tại sao việc khăng khăng đòi hỏi tính độc quyền về tình dục của chúng ta lại triệt để như vậy. Bởi vì tình ái của người trưởng thành ngay tức khắc tái hiện lại hình thức ban sơ nhất của sự hợp nhất thời bé thơ - sự hợp nhất giữa hai cơ thể, núm vú lấp đầy miệng ta và khiến chúng ta hoàn toàn thỏa mãn - cái ý nghĩ người ta yêu ở bên kẻ khác quả là cơn đại họa. Tình dục, theo cảm nhận của chúng ta, là sự phản bội tột cùng.

Theo đó thì chế độ một vợ một chồng là con bò thiêng của lý tưởng lãng mạn, vì nó là dấu hiệu cho sự đặc biệt của chúng ta: Tôi là người được chọn và những người khác bị bỏ qua. Khi anh quay lưng lại với những tình cảm khác thì anh khẳng định vị thế

độc tôn của tôi; khi bàn tay hay tâm trí anh đi lang thang thì tầm quan trọng của tôi tan vỡ. Ngược lại, nếu tôi không còn cảm thấy mình đặc biệt nữa thì bàn tay và tâm trí của tôi râm ran vì tò mò. Những người vỡ mộng có xu hướng bất định. Liệu còn ai khác có thể trả lại tầm quan trọng của tôi không?

Giải độc đắc trong hôn nhân

Doug quen người vợ đầu tiên của anh từ thời đại học. Họ là bạn tốt của nhau, nhưng chuyện chăn gối của họ thì chưa bao giờ thú vị. Cuối cùng thì cả tình dục và hôn nhân đều thất bại. Rồi anh lại tiếp tục có thêm vài mối tình nồng nàn để anh ta tràn đầy sinh lực tình dục nhưng cạn kiệt tình cảm. Sau đó, anh gặp Zoë, một nghệ sĩ CGI tràn đầy năng lượng và vui vẻ, với cái mà anh gọi là "thương số thần kinh thấp." Anh tiếp tục nói "Cô ấy là người có một không hai. Mẫu người thực tế, không viển vông và hoang dại trên giường. Tôi nghĩ rằng mình đã trúng giải độc đắc trong hôn nhân."

Sau vài năm bước chân vào hôn nhân, cô không còn đáp lại anh ấy một cách hào hứng, say mê nữa. Cô vẫn còn rất nhiều năng lượng, nhưng phần lớn năng lượng được hướng đến nơi khác. Bọn trẻ đòi

hỏi sự chú ý của cô. Lòng hăng hái, nhiệt thành bào mòn sức sáng tạo của cô ấy. Gia đình đông con nhiều cháu của cô - bố mẹ, năm chị em gái của cô và lũ trẻ nhà họ - là trung tâm của cuộc sống xã hội của cô ấy. Doug cảm thấy mình không được chú ý. Nếu không có chuyện tình dục để phân biệt anh với hàng loạt nhân vật khác trong cuộc sống bận rộn của vợ thì anh ngày càng cảm thấy bị ra rìa, như một người thừa.

Trong những năm tiếp theo, sự cáu kỉnh ngày càng tăng của Doug được chấm dứt bởi những lời quyến rũ chớp nhoáng. Anh lôi Zoë đi chơi vào những ngày cuối tuần lãng mạn, lựa chọn cẩn thận các DVD hàng tuần, mua hoa tai vì cô ấy mề mấy món trang sức đeo lủng lẳng. Nói chung, Zoë như một trò chơi. Nhưng Doug càng theo đuổi cô thì anh càng nhận ra mình dụng công nhiều ra sao, và điều này làm anh thấy chán nản. Bất chấp mọi cách nhen nhóm, anh ấy vẫn không tài nào khơi dậy được ngọn lửa gầm rú mà mình cần. Càng cố gắng lấp đầy khoảng trống, anh càng cảm thấy trống rỗng. Cặp mắt của anh bắt đầu đi lang thang, và cuối cùng khi chúng tập trung vào một nơi, thì đối tượng không phải là Zoë mà là Naomi.

Vị khách tóc đỏ này chẳng giấu diếm khi thể hiện sự thu hút của của mình với Doug. Cô tìm cớ để vào

văn phòng của anh, và khi ở đó, cô cứ nấn ná ở lại. Cô ấn tượng trước cách ứng xử khôn khéo của anh ấy với sếp; cô thích bộ vest đó; đó có phải là cặp kính mới không? Từ một cái bánh sandwich rồi đến một ly rượu và chuyển thành một cuộc tình vụng trộm kéo dài năm năm. Chuyện ấy rất bốc lửa, nhưng đó không phải là mục đích của cuộc tình vụng trộm. Người ta ngoại tình vì nhận được nhiều sự chú ý và cảm giác hứng khởi khi làm chuyện bất chính. Với Naomi, người chưa bao giờ thiếu sự chú ý của đám đàn ông, thì Doug là người khó mà cưỡng nổi. Cô nhớ anh vào cuối tuần; cô ghen tị với cuộc sống khác của anh. Mặc dù tính chiếm hữu của cô vắt kiệt anh, và đôi lúc thật bực mình, song nó cũng khẳng định một cách chính xác về tầm quan trọng của anh ấy.

Khi Doug đến gặp tôi, anh hầu như không lo nổi những xung đột trong cuộc sống của mình. Cuộc hôn nhân của anh, đáng lẽ phải chung thủy một vợ một chồng, thì lại không như thế. Còn cuộc tình vụng trộm của anh, trên thực tế không hề chung thủy, vừa chấm dứt, vì anh không thể đáp ứng yêu cầu của Naomi về sự chung thủy. "Mọi chuyện thật điên rồ." - Anh kể với tôi. "Naomi muốn tôi dừng làm tình với Zoë, việc mà tôi nói với nàng là không thể làm được. Vì vậy, nàng bắt đầu quen người khác và bây giờ họ đang

tính đến chuyện hôn nhân. Nàng từ chối làm tình với tôi, và nàng hoàn toàn giữ kín về mối quan hệ của nàng với Evan. Tôi ghen đến mức ám ảnh. Nghĩ đến chuyện nàng đang nằm trong vòng tay của thằng cha khác khiến tôi phát điên lên được."

"Tôi hy vọng là anh không quên sự trớ trêu này." - Tôi nói với anh ấy. "Anh đang đòi hỏi lòng chung thủy ở ngay tại nơi được định nghĩa bởi sự thiếu chung thủy."

"Yeah, nhưng đó là sự thiếu chung thủy của cô ấy chứ không phải của tôi." - Anh đáp.

"Oh, phải, tôi quên mất có một tiêu chuẩn kép ở đây. Anh kỳ vọng cô ấy và Zoë vẫn luôn chung thủy với anh, trong khi anh thì không chung thủy với ai?"

"Đại loại thế, phải. Tôi biết, đó không phải là một thỏa thuận công bằng. Tin tôi đi, tôi chẳng lấy gì làm tự hào cả."

"Vậy tại sao anh không bỏ Zoë?" - Tôi hỏi. "Nếu anh có tất cả những điều này với Naomi, sao anh không chạy theo ngọn lửa không bao giờ nuốt chửng anh?"

"Tôi yêu Zoë." - Doug nói, bị sốc trước những ẩn ý trong lời nói của tôi. "Thực sự thì tôi chưa bao giờ muốn rời bỏ cuộc hôn nhân của mình. Tôi hạnh

phúc với Zoë và tôi không muốn sống xa bọn trẻ. Nếu Naomi và tôi lấy nhau ư, đó sẽ là một thảm họa."

"Đây không phải là cuộc ngoại tình để kết thúc. Có vẻ giống như một chất ổn định, mà người thứ ba giúp giữ hai người lại với nhau?"

"Tôi không biết. Có thể là vậy. Vấn đề là tôi không hề nghĩ ngợi gì. Tôi cứ thế mà làm thôi. Tôi chỉ làm theo trực giác của mình, và bây giờ tôi cảm thấy rất tệ."

Khai quật (ý nghĩa) của việc ngoại tình

Ở một mức độ nào đó, tôi cho rằng Doug muốn tôi xác nhận rằng quả thực là anh ấy đã gây ra một sai lầm khủng khiếp. Anh ta đã phản bội lời thề của mình, một sự vi phạm đạo đức trên giấy trắng mực đen. Nhưng bản án chung chung này khiến chúng ta quá dễ bị xao lãng khỏi những vấn đề thực sự đằng sau hành vi của anh ta. Tôi thích giữ một lập trường trung lập về mặt đạo đức cho phép chúng ta tự do khám phá ý nghĩa của việc ngoại tình hơn là lập trường đạo đức về nó. Một khi Doug hiểu được động cơ nào khiến anh lao vào vòng tay của Naomi thì anh ấy có thể rút ra kết luận cho riêng mình, cả về những

việc mà anh ấy đã làm và những việc anh muốn làm từ nay về sau.

Người ta bội tình vì nhiều nguyên do - tình yêu không còn đẹp như thuở ban đầu, sự trả thù, những khát khao chưa được toại nguyện, dục vọng tầm thường. Đôi khi, một cuộc ngoại tình là một sự tìm kiếm cảm giác mãnh liệt, hay một sự nổi loạn chống lại những giới hạn của hôn nhân. Sự phạm tội là một liều thuốc kích thích tình dục, và đôi khi những bí mật là nguồn gốc của sự tự chủ, hoặc phản ứng dữ dội đối với tình trạng thiếu sự riêng tư. Còn gì hấp dẫn hơn một cuộc điện thoại thì thầm trong phòng tắm? Cuối cùng thì người mẹ rã rời có thể có cảm giác được là một người phụ nữ trở lại; người tình của cô không hay biết gì về bộ đồ chơi Lego bị hỏng hay thợ sửa ống nước không đến lần thứ hai.

Một mối quan hệ bất chính có thể là thảm họa, nhưng nó cũng có thể là một sự giải phóng, một nguồn sức mạnh, một sự chữa lành. Thường thì tất cả những điều đó diễn ra cùng một lúc. Khi sự thân mật ra đi, khi chúng ta không còn nói chuyện với nhau, khi nhiều năm rồi chúng ta không còn chạm vào nhau thì chúng ta dễ xiêu lòng trước sự tử tế của những người xa lạ. Khi lũ trẻ còn nhỏ và bám cha mẹ

thì sự trân trọng mà ngoại tình mang lại có cảm giác giống liều thuốc bổ. Khi chúng lớn lên và rời khỏi nhà, các cặp vợ chồng già không ở với con có thể tìm cách lấp đầy ở nơi khác. Nếu sức khỏe của chúng ta kém đi, hay nếu chúng ta vừa thoát khỏi lưỡi hái tử thần, cảm giác bất mãn của chúng ta có thể bùng phát, một tiếng kêu gào đòi hỏi một điều gì đó tốt đẹp hơn. Một số cuộc ngoại tình là hành động kháng cự; những cuộc tình khác thì xảy ra khi chúng ta không kháng cự lại nổi. Việc lầm đường lạc lối có thể giống lên hồi chuông cảnh báo cho cuộc hôn nhân, báo hiệu một điều cấp bách cần được quan tâm chú ý. Hoặc nó có thể là hồi chuông báo tử sau khi một mối quan hệ trút hơi thở cuối cùng.

Tôi hoài nghi quan niệm phổ biến rằng ngoại tình luôn luôn là một triệu chứng của những vấn đề sâu xa hơn trong một mối quan hệ. Các cuộc ngoại tình được thúc đẩy bởi vô số yếu tố, không phải tất cả chúng đều có liên quan trực tiếp đến những thiếu sót trong hôn nhân. Khi điều này xảy ra, nhiều kẻ ngoại tình tương đối mãn nguyện với các mối quan hệ của họ. Doug cũng vậy. Nhưng anh ta muốn nhiều hơn thế. Anh ấy không thể nói chính xác nó là gì, anh chỉ *biết nó có liên quan đến việc làm tình nhiều hơn.*

Doug và tôi cùng nhau khám phá giải phẫu học của niềm đam mê của anh ấy, và cuối cùng tôi đã hiểu được những nhu cầu nào được thỏa mãn trong mối quan hệ rối ren của anh với Naomi. Đối với anh ấy, tình dục là nơi nuôi dưỡng tình cảm và là nơi trú ẩn. Đó là tình yêu cụ thể bằng xương bằng thịt. Thông qua tình dục, anh đạt đến sự lãng quên vô ngã khiến anh cảm thấy hòa nhập với thế giới. Niềm đam mê cứu Doug thoát khỏi nỗi cô độc hiện sinh không tài nào chịu nổi. "Cảm giác giống như tôi đã biến mất; nó cuốn sạch mọi thứ. Kiểu tập trung tuyệt đối, hoàn toàn chú tâm ấy, bằng cách nào đó giải thoát tôi khỏi bản thân mình. Tôi dừng suy nghĩ, cảm giác đó chạy qua cột sống, xông lên não và đi ra ngoài. Nhưng không có ai quan sát về những chuyện đang diễn ra." Làm tình là hành động bao trùm tất cả mọi thứ. Với Naomi, Doug có thể duy trì kiểu tình dục siêu việt và tràn đầy năng lượng này. Một phần điều này là vì về mặt sắc dục, chúng được tạo thành từ chất liệu khá giống nhau. Nhưng quan trọng hơn, chính cái cấu trúc của cuộc tình vụng trộm của họ và của mọi cuộc tình bất chính, tạo điều kiện thuận lợi cho đam mê phát triển.

Những cuộc ngoại tình chứa đựng đầy rủi ro, nguy hiểm và không ổn định, tất cả đều là những yếu tố làm tăng hứng thú. Trong vũ trụ khép kín của mối tình vụng trộm, bạn tách biệt với phần còn lại của thế giới, và mối quan hệ của bạn được tăng cường bởi tính bí mật bao quanh nó. Không bị phơi bày giữa thanh thiên bạch nhật nên bùa mê của người khác được bảo tồn. Không cần phải lo lắng rằng bạn bè của bạn sẽ không thích anh ấy, vì chẳng ai biết đến anh ấy cả. Những cuộc ngoại tình diễn ra bên lề cuộc sống của chúng ta và được hưởng đặc quyền xa hoa thoát khỏi những cuộc hẹn khám nha khoa, thuế và các hóa đơn.

Sau đó là những rào cản cần phải vượt qua. Để gặp nhau, bạn phải nỗ lực, đôi lúc là một nỗ lực rất lớn. Có những cái vòng cần lao qua, những lịch trình cần dùng mánh khóe để qua mắt, những địa điểm cần bảo mật, những lời bao biện cần chế ra. Và tất cả lòng sốt sắng không biết mỏi mệt đó liên tục khẳng định tầm quan trọng của người tình đối với nhau. Khi nhìn dưới góc độ này, sự vi phạm của Doug là một nỗ lực nhằm lấy lại những thứ mà anh từng có với vợ mình và không thể sống thiếu chúng: cảm giác về tầm quan trọng, thoát khỏi cô đơn và cảm giác mạnh mẽ.

Bạn có thể về nhà

Đến khi mối tình bất chính kết thúc, cuộc hôn nhân của Doug bị rút xuống còn những yếu tố cốt yếu. Mối quan hệ giữa Doug và Zoë luôn thân tình, đầy tôn trọng và thỉnh thoảng còn trìu mến âu yếm, nhưng về mặt cảm xúc thì họ không còn chút gì cho nhau. Họ đã quen với sự mơ hồ đối với việc vắng mặt liên tục của anh ấy. Màn dạo đầu của anh ấy rất sơ sài, Doug rất sao nhãng. Anh ấy sợ vô ý tiết lộ điều gì đó vì lỡ lời; bí mật của anh ấy ngày càng chiếm nhiều diện tích trong cuộc hôn nhân của họ, khiến anh chỉ còn rất ít chủ đề để thoải mái bàn luận với Zoë: lũ trẻ, tổng thống và chuyện thời tiết.

Khi chúng tôi làm sáng tỏ vấn đề châm ngòi cho cuộc tình bất chính của Doug với Naomi, tôi đã nhận ra lý do tại sao anh ấy chọn không đấu tranh vì cô ấy mà thay vào đó ở lại bên vợ của mình. Zoë là đất liền. Đồng thời, khả năng suy xét đúng đắn mọi việc mang lại cho cô ấy một sự thoải mái nhất định; cô không khó khăn gì lắm để ngủ ngon giấc suốt đêm, hay thức dậy vào buổi sáng. Zoë không theo đuổi đam mê. Cô ấy hiếm khi bị đam mê cuốn đi. Với Naomi, Doug có thể phải tìm kiếm một mảnh ghép còn thiếu, nhưng với Zoë thì anh ấy có phần còn lại của mảnh ghép.

Doug và tôi thảo luận việc làm thế nào để lý tưởng về hôn nhân của anh ta phù hợp với hiện thực của anh ấy. Anh ấy muốn vừa nồng ấm vừa nóng bỏng ở cùng một nơi. Anh muốn bàn ăn trở thành một bệ thờ của hai thân thể hòa quyện vào ban đêm, một góc ăn sáng đầy ánh nắng với bánh kếp dành cho lũ trẻ vào sáng hôm sau. Nhưng Doug có lẽ sẽ không bao giờ trải nghiệm được cảm giác mãnh liệt tương tự với Zoë như anh từng có với Naomi. Những cuộc tình vụng trộm luôn chứa đầy đam mê. Bí mật, hành hạ, tội lỗi, phạm tội, nguy hiểm, rủi ro và ghen tuông đều rất dễ cháy - một chai bom xăng tự chế, một vụ nổ tình dục quá nguy hiểm trong một mái nhà có mặt con nhỏ.

Khi Doug trở nên sáng tỏ hơn về những gì mà anh có thể mong đợi một cách hợp lý từ cuộc hôn nhân của mình thì một loạt câu hỏi mới nảy lên: Bây giờ anh ấy chọn làm theo phương án nào? Liệu anh ấy có thể nhận ra những ham muốn của mình mà không cần phải hành động theo chúng? Liệu anh ấy sẽ tiếp tục đánh cược đời sống một vợ một chồng, mà không cho Zoë biết, như đặc trưng trong các cuộc tình vụng trộm; hoặc anh ấy có thể lựa chọn một cuộc thảo luận cởi mở hơn về những ranh giới trong tình dục xoay quanh cuộc hôn nhân của họ? Anh ấy có phải thú tội

ngoại tình để nối lại tình cảm với vợ không? Anh ấy có thể làm gì với cảm giác tội lỗi của mình?

Các câu trả lời thay đổi mỗi ngày. Tuần trước, dường như anh ấy chẳng bao giờ có thể nhìn thẳng vào mắt vợ, trừ phi anh hoàn toàn thành thật. Còn hôm nay, có vẻ việc đáng yêu nhất mà anh ấy có thể làm là giữ mớ hỗn độn này cho riêng mình. "Tôi đang làm tan nát trái tim cô ấy chỉ để lương tâm mình bớt cắn rứt hay sao? Đôi lúc, tôi nghĩ rằng cô ấy đã biết hết mọi chuyện, và lý do duy nhất mà cô ấy không bỏ tôi là vì tôi biết ngậm miệng. Ít ra thì cô ấy giữ được phẩm giá của mình bằng cách này."

Hầu hết các nhà trị liệu cặp đôi người Mỹ tin rằng người ta phải tiết lộ chuyện ngoại tình nếu muốn gây dựng lại niềm thân mật. Ý tưởng này đi đôi với mô hình tình yêu thân mật của chúng ta, tôn vinh sự minh bạch - không có bí mật, không nói dối, chia sẻ mọi thứ. Trên thực tế, một số người còn chỉ trích sự lừa dối còn nhiều hơn sự vi phạm: "Không phải vì anh từng phản bội, mà chính là vì anh đã nói dối tôi!" Theo lối suy nghĩ của người Mỹ, sự tôn trọng gắn liền với sự trung thực, và trung thực là điều thiết yếu cho trách nhiệm cá nhân. Giấu giếm, che đậy và các hình thức lừa dối khác có hàm ý là thiếu tôn trọng. Bạn chỉ

nói dối những người ở dưới bạn - trẻ em, cử tri và nhân viên.

Trong các nền văn hóa khác, sự tôn trọng có khả năng được thể hiện bằng những sự lừa dối nhẹ nhàng nhằm bảo vệ danh dự cho người bạn đời. Sự mập mờ mang tính bảo vệ được ưa thích hơn là nói ra sự thật có thể gây ra cảm giác ê chề. Do đó, việc che giấu không chỉ duy trì sự hòa hợp hôn nhân mà còn là một dấu hiệu của sự tôn trọng. Chịu ảnh hưởng từ nền văn hóa của tôi, tôi tôn trọng quyết định giữ im lặng của Doug, và đồng thời tôi khuyến khích anh ấy theo đuổi những cách khác để kết nối lại với vợ. Cuộc hôn nhân của anh ấy đã ở trạng thái "tạm dừng" lâu rồi; bây giờ anh ta cần nhấn nút "chạy".

Doug đầu tư trở lại vào mối quan hệ của anh với Zoë. Khi có nhiều thời gian hơn và nhìn chung là sẵn sàng hơn thì anh bắt đầu chuyển hướng những nguồn lực dồi dào của mình sang vợ. Cô giả vờ ngạc nhiên trước sự trở về đột ngột của chàng Odysseus của cô, nhưng bên dưới thái độ "xin chào chàng trai lạ" đầy mỉa mai của cô, Doug biết rằng cô ấy cảm thấy nhẹ nhõm. Tôi khuyến khích anh ấy quan tâm nhiều hơn đến lũ trẻ, gia đình và chương trình xã hội, hy vọng rằng việc giảm bớt chút gánh nặng gia đình

cho Zoë có thể giúp cô mở lòng đón nhận lạc thú tình tình dục.

Với nỗ lực để trở nên sẵn sàng hơn, Doug thậm chí còn hỏi Zoë rằng cô đã từng thấy mình bị thu hút trước những người đàn ông khác hay chưa. Câu trả lời của cô ấy có tính thoái thác "Có lẽ em có. Có lẽ là không. Có liên quan gì tới anh?" Điều này làm anh ấy cảm thấy hơi lăn tăn. "Khi một người nào đó bị bao phủ trong lớp màn bí mật như cô," - tôi nhận xét, "thật dễ dàng tưởng tượng ra chuyện anh là một người đầy bí ẩn, là kẻ nổi loạn, còn cô ấy là Penelope đang ngồi bên khung cửi, đợi anh trở về nhà. Có lẽ cô ấy cũng có vài bí mật của riêng mình, những mơ tưởng về người đàn ông có thể mang lại cho cô ấy thứ mà anh không thể."

Không có cuộc hôn nhân nào là hoàn hảo. Bắt đầu với một khao khát hòa nhập, rồi sau đó chúng ta phát hiện ra những điểm khác biệt của chúng ta. Những nỗi sợ hãi của chúng ta được khơi dậy bởi viễn cảnh về tất cả những thứ mà chúng ta sẽ không bao giờ có được. Chúng ta đấu tranh. Chúng ta rút lui. Chúng ta đổ lỗi cho người bạn đời vì họ không làm chúng ta trở nên hoàn thiện. Chúng ta tìm ở chỗ khác. Buồn thay, quá nhiều người trong chúng ta bị mắc kẹt ở nơi này

cho đến lúc ta bị hói hay bạc đầu. Những người khác thì khóc thương vì mất đi giấc mơ, rồi sau đó phải chấp nhận sự lựa chọn của họ. Tình yêu neo đậu ở sự chấp nhận. Khi Doug tiến đến việc nhận biết được bản thân và nhận ra bản chất của Zoë, thì cuối cùng anh ấy mới có thể biến những điểm khác biệt của họ trở nên phong phú.

Cái bóng của người thứ ba

Kẻ thứ ba sống ở ranh giới của mọi cặp đôi. Anh ấy là người yêu từ thời trung học, có đôi bàn tay mà bạn vẫn nhớ, là cô thu ngân xinh đẹp, là chàng giáo viên lớp 4 điển trai mà bạn tán tỉnh khi bạn đón con trai ở trường. Một người xa lạ đang nở nụ cười ở trên tàu điện ngầm là kẻ thứ ba. Vũ nữ thoát y, ngôi sao phim khiêu dâm và gái bán dâm, dù bạn đã chạm vào hay chưa, cũng là kẻ thứ ba. Anh ta là người mà một phụ nữ tưởng tượng trong đầu khi cô đang làm tình với chồng. Người ta càng ngày càng có thể tìm thấy cô ấy trên Internet. Là thực hay ảo, điển hình hay không, kẻ thứ ba là điểm tựa cho một cặp đôi giữ được trạng thái cân bằng. Kẻ thứ ba là biểu hiện cho ham muốn của chúng ta về những điều nằm bên ngoài hàng rào. Đó là trái cấm.

Ngoại tình xoay quanh kẻ thứ ba, song nó cũng xoay quanh người vợ ở nhà. Naomi là cái bóng lẩn khuất trong cuộc hôn nhân của Doug, nhưng Zoë sống ở vị trí trung tâm của cuộc ngoại tình. Sự ghen tuông của nhân tình phụ thuộc vào sự hiện diện của người hôn phối. Nếu không có người hứa hôn thì mọi đam mê, tính chiếm hữu và sự điên rồ của những tình nhân si mê sẽ thành ra yếu đuối. Có lẽ đây là lý do tại sao rất ít cuộc tình vụng trộm tiếp tục sống sót sau khi cuộc hôn nhân truyền cảm hứng cho chúng bị tan vỡ. Bài kiểm tra đích thực của tình yêu trong một cuộc tình vụng trộm chỉ bắt đầu khi chướng ngại vật bị dỡ bỏ.

Mọi mối quan hệ đều sống dưới cái bóng của người thứ ba, bởi kẻ thứ ba đã hàn gắn hai người. Trong cuốn sách *Monogamy*, Adam Phillips viết "Cặp đôi là một sự kháng cự lại sự thâm nhập của kẻ thứ ba, nhưng để mối quan hệ bền lâu thì không thể thiếu kẻ thù. Đó là lý do tại sao chế độ một vợ một chồng không thể sống thiếu chúng. Khi chúng ta là hai người thì chúng ta ở bên nhau. Nhưng để tạo thành một cặp thì chúng ta cần có ba người."[1]

[1] Adam Phillips, 1996, *Monogamy*, New York: Vintage, preface.

Thế thì một cặp vợ chồng nên làm gì? Nhiều bệnh nhân mà tôi gặp chỉ đơn giản là không chịu thừa nhận kẻ thứ ba. Họ bị thu hút bởi sức lôi cuốn của sự hợp nhất, vốn khẳng định rằng không cần đến người khác. Bản thân tình yêu hoàn hảo là đã đủ. Sự hợp nhất này mong manh dễ vỡ tới mức chỉ cần sự hiện diện của người khác, dù chỉ trong mộng tưởng, cũng đủ sức mạnh đập tan tành nó.

Điều này đã được minh họa sâu sắc trong bộ phim *Eyes Wide shut* của đạo diễn Stanley Kubrick. Bill và Alice vừa trở về từ một bữa tiệc sang trọng mừng Giáng sinh đã làm dấy lên một cuộc đối thoại về chuyện tình dục. Bill luôn cho rằng Alice, giống như anh, về cơ bản là không thể nào ngoại tình. "Em là vợ của anh và mẹ của con anh và anh biết rõ tính em. Em không đời nào phản bội. Anh biết rõ tính em." Alice, phẫn nộ trước sự tự phụ, quá ư tự tin của anh ấy và bị xui khiến bởi một điếu cần mà anh đã hút, quyết định làm cho anh sáng mắt ra. Cô lột tả những chi tiết đau đớn về mức độ mạnh mẽ của sự hiện diện của người kia, ngay cả khi nó chẳng có gì hơn một ảo ảnh. Cô kể cho anh nghe về mộng tưởng hoang đường của cô về một sĩ quan hải quân mà cô khao khát từ phương xa. Họ chưa từng gặp nhau, tuy nhiên, sức hút của anh ta đối với cô mãnh liệt tới mức

cô sẽ từ bỏ tất cả mọi thứ chỉ cần anh ta ngỏ lời. Cô cũng nói rằng chuyện này xảy ra vào một ngày nọ khi cô và Bill vừa làm tình xong, và Bill chưa bao giờ gần gũi với cô như thế.

Bill suy sụp khi nghe vợ bộc bạch, và anh ấy đã dành phần còn lại của bộ phim tìm cách trả thù sự phản bội và lập lại trật tự cho thế giới tan vỡ của anh. Điều tôi thấy ấn tượng là, đối với Bill, một tưởng tượng cũng có thể gây ra cảm giác phạm tội y như một cuộc ngoại tình thật sự.

Bill cũng giống như nhiều người bạn đời mà tôi từng gặp. Cảm giác an toàn của anh ấy không chỉ dựa trên những việc mà Alice làm mà còn cả những suy nghĩ của cô ấy nữa. Những tưởng tượng của cô là bằng chứng về sự tự do và tách biệt của cô ấy, và điều đó làm anh sợ hãi. Người thứ ba chỉ ra những khả năng, những lựa chọn khác mà chúng ta không thực hiện, và như thế, nó gắn liền với sự tự do của chúng ta. Laura Kipnis nói "Còn thứ gì gây lo lắng hơn là sự tự do của người bạn đời. Điều ấy có nghĩa là cả quyền tự do không yêu bạn, hay dừng yêu bạn, hay yêu một ai khác, hay trở thành một con người khác hơn là cái người từng thề nguyện yêu bạn suốt đời suốt kiếp...

có thể không như thế?"[1] Nếu như nàng có thể nghĩ đến người khác, thì nàng có thể yêu họ, và điều đó thật là quá quắt.

Pháo đài tình yêu

Mối đe dọa của kẻ thứ ba nằm trong bản chất của trải nghiệm tình yêu, và thậm chí cuộc hôn nhân được kiểm soát chặt chẽ nhất cũng không thể xoa dịu nỗi lo lắng của chúng ta. Tuy thế, nhiều người trong chúng ta vẫn cố gắng làm vậy. "Vừa nãy em đang đứng với gã đó. Hai người đang nói chuyện gì vậy?" "Anh dành rất nhiều thời gian trên máy tính. Đều liên quan đến công việc à?" "Em đã ở đâu đấy?" "Có ai ở đó?" "Có nhớ anh không?" Nhiều câu hỏi của chúng ta quanh quẩn ở ranh giới giữa sự thân mật và xâm phạm. Chúng ta muốn biết, nhưng chúng ta không muốn quá lộ liễu. Chúng ta nói rằng ta hỏi vì ta quan tâm, nhưng thường thì đó là vì ta lo sợ.

Vì vậy, chúng ta đặt ra quy tắc và hy vọng nửa kia của ta sẽ tuân theo, và theo cách này, chúng ta phủ đầu, đảm bảo lòng chung thủy bằng cách giám sát chặt chẽ. Ham muốn thì không chịu phục tùng; còn hành động thì dễ bị ảnh hưởng bởi lý trí và do

[1] Laura Kipnis, 2000, *Against love: A polemic*, New York: Pantheon, tr. 78.

đó dễ dàng kiểm soát hơn. Bạn không được phép có bạn thân khác giới. Bạn không thể đi xem phim với ai đó trừ phi có người khác ở đó. Không có video nào mà chúng ta không thể xem cùng nhau. Nói không với hộp đêm thoát y, ngoại trừ các bữa tiệc độc thân. Nói không với vũ công nam. Cái váy đó hở hang quá. Bạn không thể nhớ nhung tình cũ, và bạn chắc chắn không thể gặp họ ở một mình khi họ đi qua thị trấn. Khi nỗi lo lắng của chúng ta quá nhiều, chúng ta quay trở lại với những phương tiện kiểm soát sơ khai hơn: chúng ta theo dõi. Chúng ta kiểm tra bảng sao kê thẻ tín dụng, nút "quay lại" của trình duyệt, bình xăng, điện thoại di động, bới tìm thông tin. Song các chiến lược này luôn luôn không thành công. Thẩm vấn, tra khảo, lệnh cấm, ngay cả bằng chứng pháp lý cũng không thể làm dịu bớt nỗi sợ chủ yếu về sự tự do của người bạn đời của chúng ta. Người ta yêu có thể đang ham muốn người khác.

Vấn đề xuất hiện khi chế độ một vợ một chồng không còn là một sự tự do biểu đạt của lòng chung thủy mà là một hình thức tuân thủ bị ép buộc. Việc giám sát quá mức có thể mở đường cho cái mà, Stephen A. Mitchell gọi là "hành động thách thức

đầy hồ hởi."[1] Khi người thứ ba bị phủ nhận, một số người quyết định thương lượng cá nhân. Ngoại tình, những cuộc gặp trực tuyến, câu lạc bộ thoát y và quan hệ tình dục trong những chuyến đi công tác đều là những hành vi vi phạm phổ biến nhằm thiết lập khoảng cách tâm lý với một mối quan hệ quá độc đoán. Khi kẻ thứ ba bị lưu đày đến một nơi nào đó, chỉ được phép tồn tại bên ngoài cuộc hôn nhân, đó là nơi anh ta được tìm thấy.

Chúng ta bất khả chiến bại

Về nguyên tắc, chúng ta hiểu rằng mỗi người đều xứng đáng có quyền riêng tư, mặc dù trên thực tế vấn đề này tương đối rắc rối. Nhà tâm lý học Janet Reibstein lưu ý rằng mô hình hôn nhân lãng mạn, đồng hành của chúng ta, nhấn mạnh vào sự bên nhau và tính trung thực "thì giỏi hơn trong việc xác định các tiêu chí cho sự thân mật hơn là những tiêu chí cho quyền tự chủ."[2] Điều muốn nhấn mạnh là ở việc tạo dựng sự gần gũi, chứ không phải duy trì cá tính. Những bệnh nhân của tôi, những người tuân thủ chặt chẽ các đặc tính của niềm thân mật này kết

[1] Stephen A. Mitchell, 2002, *Can love last? The fate of romance over time*, *Sđd tr.* 51.
[2] Janet Reibstein và Martin Richards, 1993, *Sexual arrangements: Marriage and the temptation of infidelity*, New York: Scribner, tr. 73.

thúc với cảm giác rằng những nguyện vọng cá nhân của họ hay của người bạn đời, là không còn chính đáng nữa. "Chúng ta bất khả chiến bại" thay thế cho "Tôi bé mọn".

Niv cảm thấy nản lòng vì bạn gái anh đi ngủ quá sớm. "Cô ấy là vũ công và cô thường đi ngủ lúc chín giờ tối. Tôi không thể ngủ sớm như vậy, do đó tôi chỉ nằm cạnh cô." Khi tôi hỏi rằng anh đã bao giờ đi ra ngoài chơi với bạn bè sau khi cô ấy đi ngủ chưa, thì anh tỏ ra ngạc nhiên. "Tôi có thể làm việc đó à?" Anh chưa từng nghĩ đến cái ý tưởng làm điều đó - hay thậm chí đề nghị. Leila và Mario đã là bạn nhảy từ rất lâu. Nhưng khi cô bắt đầu hò hẹn với Angela, một người nhảy dở và không thể chịu nổi tiếng nhạc inh ỏi, cô trở nên khó chịu về cuộc hẹn hàng tuần với Mario. Cô không muốn làm tổn thương Angela.

Được trang bị một hệ tư tưởng về tình yêu ủng hộ sự có đôi có cặp luôn bên nhau, chúng ta cảm thấy lúng túng khi theo đuổi sự tự chủ. Điều này đặc biệt đúng với tính cá nhân ham muốn của chúng ta. Ngay cả những cặp đôi dành cho nhau không gian riêng tư đáng kể ở nơi khác - những kỳ nghỉ riêng biệt, những đêm ở thị trấn, những người bạn thân khác giới - vật lộn với ý tưởng rằng họ có thể có một đời sống tình dục độc lập với nhau. Tôi không nói về quan hệ tình

dục ngoài hôn nhân. Tôi đang nói về một bản ngã tình dục kín đáo, riêng biệt, phát ra những hình ảnh của riêng nó, phản ứng trước những hình ảnh khác và thích thú khi nó bị kích thích một cách bất ngờ. Tôi áp dụng tất cả các sự cố bất ngờ này của ham muốn vào công việc của tôi với các cặp đôi.

Hôn nhân một vợ một chồng trong một xã hội chạy theo lối sống buông thả

Nói chung, vai trò của các nhà trị liệu tâm lý là thách thức tình trạng hiện tại của nền văn hóa. Chúng tôi thường xuyên khuyến khích các bệnh nhân của mình xem xét lại những giả định của họ về điều gì là bình thường, có thể chấp nhận và kỳ vọng. Song các ranh giới về tình dục là một trong một số lĩnh vực nơi mà các nhà trị liệu tâm lý dường như đang phản chiếu nền văn hóa đang chi phối. Chế độ một vợ một chồng là chuẩn mực và chung thủy trong tình dục được xem là chín chắn, trưởng thành, biết cam kết và có óc thực tế. Chế độ phi hôn nhân đồng thuận, bị nghi ngờ. Nó cho thấy một sự thiếu cam kết hay nỗi sợ sự thân mật. Nó làm suy yếu mối quan hệ.

Một trong những đồng nghiệp của tôi tuyên bố chắc nịch rằng "Kiểu hôn nhân mở không có hiệu quả đâu. Cho rằng bạn có thể làm được việc ấy là quá

ngây thơ. Chúng ta đã thử việc đó trong thập niên 70 và đó là một thảm họa." "Có thể là vậy, nhưng cuộc hôn nhân bảo thủ/khép kín cũng khó mà đảm bảo tránh được thảm họa." - Tôi thận trọng cảnh báo. "Và lý tưởng về chế độ hôn nhân một vợ một chồng, điều mà hàng tá những người đã kết hôn không sống theo được, có lẽ cũng ngây thơ không kém. Nếu có, thì dường như nó chỉ mời gọi những tội lỗi gây ra đau đớn tột độ." Tuy nhiên, đồng nghiệp của tôi, một nhà trị liệu gia đình xuất sắc, đã áp dụng một cách tiếp cận tất cả hoặc không có gì cho vấn đề chung thủy. Theo quan điểm này, cam kết về tình cảm đòi hỏi sự độc quyền trong chuyện tình dục và không cho phép điều gì khác hơn.

Nhưng chúng ta đang sống trong một thế giới cho chúng ta rất ít lời khuyên, liệu chúng ta nên ở giá hay chọn đại một người. Trong nền văn hóa tiêu dùng của chúng ta, chúng ta lúc nào cũng muốn thứ tốt nhất: thứ gần đây nhất, thứ mới nhất, thứ trẻ trung nhất. Không đạt được điều đó thì chí ít chúng ta cũng muốn có được nhiều hơn: mãnh liệt hơn hơn, đa dạng hơn, kích thích hơn. Chúng ta tìm kiếm sự hài lòng tức thì và ngày càng không chịu đựng được bất kỳ sự thất vọng nào. Không nơi nào chúng ta được khuyến khích thỏa mãn với những gì mình có, được động viên hãy nghĩ rằng "Điều này thật tốt.

Như thế là đủ rồi." Tình dục là một phần thiết yếu của nền kinh tế này, một số người thậm chí cho rằng tình dục thúc đẩy nền kinh tế. Cái váy đó, chiếc xe đó, đôi giày đó, lọ kem dưỡng da đó, một hình xăm mới, kem tan mỡ chống rạn da, tất cả đều mang theo lời hứa hẹn về một đời sống chăn gối viên mãn hơn. Chúng ta tin rằng sự thỏa mãn tình dục và hạnh phúc cá nhân song hành với nhau. Những lạc thú trần tục có ở khắp nơi, một yến tiệc đúng nghĩa và chúng ta cảm thấy có quyền tham gia tiệc tùng. Nên không lạ gì khi người ta thường cảm thấy bồn chồn không yên trong hôn nhân. Mộng tưởng muôn hình vạn trạng bị ngăn trở bởi sự cam kết.

Đây không phải là một lời biện minh cho sự phản bội, hay một sự tán thành. Cám dỗ đã tồn tại kể từ khi Eva ăn trái cấm, và cả những lệnh cấm chống lại cám dỗ. Nhà thờ Công giáo là chuyên gia không chỉ trong việc né tránh cám dỗ mà còn ăn năn sám hối trước những cám dỗ mà chúng ta không thể chống lại. Thứ khác biệt ngày nay không phải là bản thân những ham muốn, mà là sự thực rằng chúng ta cảm thấy phải chạy theo chúng - chí ít là cho đến khi chúng ta "yên bề gia thất", khi ta đột nhiên được kỳ vọng từ bỏ tất cả những thứ mà ta từng được khuyến khích theo đuổi. Chế độ một vợ một chồng đứng đơn độc, tựa như cậu bé người Hà Lan nhét ngón tay của mình vào

trong lỗ hổng của con đê nhằm cố ngăn nước lũ của những dục vọng dâm loạn vô độ.

Sự mời gọi của Cái bóng

Một số cặp vợ chồng lựa chọn không tảng lờ cám dỗ của trái cấm. Thay vào đó, họ đánh tan sức mạnh của nó bằng cách mời nó vào mối quan hệ của họ. "Tôi không bao giờ muốn anh ấy phản bội tôi, song hiểu rằng chuyện ấy có khả năng xảy ra khiến tôi luôn cảm thấy ham muốn anh." "Giả vờ rằng không có người đàn ông đẹp trai nào tồn tại trên đời không khiến cho mối quan hệ của tôi an toàn hơn và chắc chắn không làm cho nó trở nên thành thực hơn." "Bạn gái của tôi rất xinh đẹp. Đàn ông lúc nào cũng vây quanh cô. Cách cô ấy (chịu đựng) cười xòa cho qua chuyện làm tôi thấy tuyệt vời; cô ấy vẫn luôn chọn tôi." Những cặp đôi đó chia sẻ những mộng tưởng với nhau, đọc sách báo khiêu dâm với nhau, hay nhớ lại quá khứ. Họ thú nhận rằng, vâng, anh chàng giao hàng thật nóng bỏng, nhân viên kỹ thuật máy tính, nhân viên bán hàng tại Barney's, bác sĩ tâm thần của bạn, cô vợ nhà hàng xóm cũng tương tự thế.

Selena và Max có giấy phép tán tỉnh nhưng họ đặt giới hạn để nhận ra các dấu hiệu. "Chúng tôi đều là

những kẻ ham thích sự chú ý. Tôi thực sự thấy hãnh diện khi có ai đó tán tỉnh mình, đặc biệt khi bây giờ tôi đã có một đứa con. Còn khi có người đong đưa Max ư? Thôi quên đi. Tôi có cảm giác như mình sắp về nhà với ông hoàng vũ hội." Max và Selena thích chơi đùa với tính sở hữu, nhưng cả hai đều không hiểu rõ các quy tắc của trò chơi.

Khi Elsa trở về nhà từ một hội nghị, Gerard luôn tò mò về người mà cô ấy đã gặp. "Có ai thú vị ở đó không? Em có kể cho anh ta biết về người chồng tuyệt vời của em không? Và em có đang tán tỉnh người khác trong khi em say sưa nói về anh?" Wendy vẫn luôn biết rằng George khá yếu đuối trước những cô nàng tóc vàng. Vì vậy, thứ Năm tuần trước cô quyết định cải trang thành cô gái có mái tóc vàng. Cô đội một bộ tóc vàng bạch kim giả và mặc áo măng-tô, xuất hiện không báo trước tại một công trường xây dựng để đưa anh ấy đi ăn trưa. Anh nói "Tuyệt đấy. Mấy anh chàng đó sẽ tưởng rằng anh đang ngoại tình."

Wendy ngay lập tức nói: "Cứ để cho họ ghen đi."

Những đôi vợ chồng này, theo cách riêng của họ, đã chọn thừa nhận về khả năng hiện diện của người thứ ba: thừa nhận rằng người bạn đời của ta có bản

năng tình dục của anh ấy hoặc cô ấy, chứa đầy mộng tưởng và ham muốn không nhất thiết là về chúng ta. Khi chúng ta xác nhận quyền tự do của nhau trong mối quan hệ thì chúng ta ít muốn đi kiếm tìm nó ở nơi khác. Vì thế, việc chào đón người thứ ba theo một cách nào đó đã ẩn chứa một sự biến động nào đó, chưa kể đến sự hấp dẫn của hành vi đó. Nó không còn là một cái bóng nữa, mà trở thành sự hiện diện, một điều gì đó để thoải mái bàn tán, bỡn cợt và chơi đùa. Khi có thể nói ra sự thật một cách an toàn thì chúng ta ít có xu hướng giữ bí mật.

Việc thừa nhận người thứ ba có xu hướng giúp cho chuyện chăn gối trở nên thú vị hơn, thay vì kiềm chế chuyện tình dục của một cặp vợ chồng, nhất là vì nó nhắc nhở ta rằng chúng ta không sở hữu người bạn đời của mình. Chúng ta không nên xem thường họ. Hạt giống của ham muốn nằm trong tính bất định. Thêm vào đó, khi chúng ta thiết lập khoảng cách tâm lý thì chúng ta cũng có thể liếc nhìn người bạn đời của ta bằng ánh mắt đầy ngưỡng mộ của một người xa lạ, chú ý lại một lần nữa những thói quen đang ngăn cản chúng ta nhìn thấy điều này. Cuối cùng, việc từ bỏ những người khác tái khẳng định sự lựa chọn của chúng ta. Anh ấy là người tôi yêu. Chúng ta thú nhận những ham muốn bất định của chúng ta, nhưng đánh

đuổi chúng đi. Chúng ta đùa giỡn với chúng, trong khi đó vẫn giữ chúng ở một khoảng cách an toàn. Có lẽ đây là cách nhìn khác về sự trưởng thành: không phải là thứ tình yêu vô cảm, thiếu đam mê, mà là thứ tình yêu biết chắc rằng những đam mê khác không được lựa chọn.

Mời mọc người thứ ba

Có rất nhiều cách để mời mọc kẻ thứ ba vào một mối quan hệ mà không dính líu tới chuyện tình dục ngoài hôn nhân, và quả thực có một vài cách có thể làm được. Đối với phần đông mọi người, việc đề cập đến những mối quan hệ thoáng trong chuyện tình dục đã châm ngòi cho những dấu hiệu cảnh báo đỏ. Ít có chủ đề nào liên quan đến tình yêu nghiêm túc gợi lên được phản ứng bản năng như vậy. Ngộ nhỡ cô ấy phải lòng gã kia thì sao? Ngộ nhỡ anh ấy không bao giờ quay lại thì sao? Cái ý tưởng cho rằng bạn có thể yêu một người và làm tình với người khác mà không bị trừng phạt khiến chúng ta thấy sợ hãi. Chúng ta sợ rằng việc vi phạm một giới hạn có thể kéo theo khả năng phá vỡ mọi giới hạn. Chúng ta hình dung ra những hình ảnh của sự hỗn loạn: lang chạ, truy hoan *phóng đãng, ăn chơi trác táng. Để chống lại sự suy* đồi này, trở thành một cặp vợ chồng là rào cản duy

nhất. Nó bảo vệ chúng ta khỏi những thôi thúc bốc đồng của ta. Đó là cách phòng thủ tốt nhất của chúng ta trước thú tính vô độ.

Adam Phillips nhấn mạnh rằng "chế độ một vợ một chồng là một loại kết nối về đạo đức, một lỗ khóa mà qua đó chúng ta có thể theo dõi những mối bận tâm của mình."[1] Một số câu hỏi gai góc nảy sinh trong cuộc thảo luận về chế độ phi hôn nhân đồng thuận. Có phải cam kết về tình cảm luôn gắn liền với sự độc quyền về tình dục không? Chúng ta có thể yêu nhiều hơn một người cùng một lúc được không? Có phải tình dục mãi mãi 'chỉ là tình dục' hay không?" Có phải đàn ông có thiên hướng đi chơi rong hơn phụ nữ hay không? Có lẽ những câu hỏi này sẽ đứng đầu trong danh sách, nhưng vẫn còn nhiều câu hỏi nữa. Ghen tuông là một biểu hiện của tình yêu hay là một dấu hiệu cho thấy sự bất an? Tại sao chúng ta hồ hởi chia sẻ bạn bè của ta, nhưng lại đòi độc chiếm người yêu của chúng ta? Tôi không giả vờ rằng mình có câu trả lời cho những câu hỏi đó. Tuy nhiên, tôi tin rằng chúng ta có thể hưởng lợi từ việc thuần hóa hoài niệm lãng mạn của chúng ta để suy ngẫm về chúng một cách nghiêm túc.

[1] Adam Phillips, 1996, *Monogamy*, New York: Vintage, tr. 11.

Ngay cả những niềm tin thâm căn cố đế nhất của chúng ta về bản năng tình dục cũng dễ bị thay đổi. Một thời gian dài, chúng ta từng tránh xa việc "ăn cơm trước kẻng" và đồng tính luyến ái; còn giờ đây chúng ít nhiều đã được chấp nhận trong đa số các xã hội. Trong những năm gần đây, một nhóm nhỏ đàn ông và phụ nữ đã coi chế độ hôn nhân một vợ một chồng là trận chiến lớn tiếp theo trong cuộc đấu tranh cá nhân của họ cho sự tự do về tình dục.

Joan và Hiro miêu tả có hai kiểu tình dục: làm tình vì yêu và làm tình để cho vui. Kiểu thứ hai thì họ để dành cho chuyến du lịch hàng năm của họ đến một cuộc gặp trao đổi bạn tình ở Las Vegas. Họ kể với tôi rằng, nó đã mang lại nhiều lợi ích cho đời sống tình dục cũng như tình cảm thân mật của họ. Bất chấp biểu hiện bên ngoài, Joan và Hiro là những nhà vô địch về những lý tưởng trong hôn nhân mà dường như họ đang thách thức. Họ không hoài nghi về thể chế của hôn nhân. Trên thực tế, họ tìm cách giữ gìn nó. Họ đề cao sự gắn kết, tính trung thực và sẻ chia. Ngay cả lòng chung thủy cũng được tán thành trong thỏa thuận của họ. Joan và Hiro đã vô hiệu hóa thành công mối đe dọa của chuyện phản bội ngoại tình bằng cách đưa nó vào mối quan hệ của họ. Và

theo lời nhận xét hóm hỉnh của nhà nhân chủng học Katherine Frank "Những chuyện diễn ra ở Vegas, không rời khỏi Vegas."[1] Trao đổi bạn tình là một dạng ngoại tình được đồng thuận. Nó cũng tán thành quyền tự do bình đẳng cho cả hai đối tác.

Eric và Jaxon cũng là những người yêu thích loại tình dục để giải trí. Trong mười năm sống bên nhau, họ luôn luôn phân biệt rõ giữa chung thủy về tình cảm và độc quyền về tình dục trong cam kết của họ. "Ngay từ đầu, chúng tôi đã nói về chuyện tình dục với những người đàn ông khác. Chúng tôi cởi mở về chuyện này. Đối với chúng tôi, sự cam kết đích thực là cam kết về mặt tình cảm. Tình dục bên ngoài mối quan hệ không phải là một vấn đề. Tôi đoán là chị sẽ gọi chúng tôi là cặp đôi chung thủy về tình cảm, nhưng phóng túng trong tình dục."

Arlene, hơn Jenna 16 tuổi, giải thích rằng "Tôi hiểu chuyện tình dục rất quan trọng, nhưng với tôi thì nó không còn quan trọng nữa. Khi càng có tuổi, tôi càng ít bận tâm đến nó." Jenna thì cảm thấy cô ấy đang ở trong giai đoạn sung mãn đỉnh cao và chưa sẵn sàng "về hưu non." Họ đồng thuận rằng khi Jenna

[1] Katherine Frank , "Play couples in paradise: Touristic sexuality and lifestyle travel." Chưa xuất bản.

đến một địa điểm để quay phim, cô ấy được phép vui vẻ, với điều kiện là cô không quên vị trí của những điều ưu tiên của cô. Khi tôi hỏi Arlene liệu cô có cảm thấy bị đe dọa bởi thỏa thuận này không, cô đáp "Dĩ nhiên là có. Nhưng vào lúc này, tôi nghĩ rằng yêu cầu Jenna từ bỏ hẳn chuyện tình dục thì chẳng khác nào là một mối đe dọa lớn hơn là một vài lần làm tình theo nhóm. Tôi không thể tưởng tượng được mình nói với em ấy rằng 'Cơ thể em thuộc về tôi, dù tôi có thèm muốn nó hay không.'" Nhận thấy mật ngọt của ái tình không còn tuôn chảy giữa họ, Arlene quyết định làm mới lại ý tưởng về lòng chung thủy. Chế độ một vợ một chồng quy định không được cho kẻ thứ ba đi vào, nhưng không đề cập gì đến chuyện giữ lửa cho cả hai. Cuối cùng, nếu ham muốn khô héo thì chế độ một vợ một chồng dễ dàng trượt vào tình trạng sống độc thân. Khi chuyện này xảy ra thì lòng chung thủy trở thành một điểm yếu hơn là phẩm hạnh.

Trong 25 năm chung sống bên nhau, Marguerite và Ian từng có những giai đoạn hoàn toàn chung thủy và những khoảng thời gian bội tình gây đau khổ cho nhau. "Khi tôi phát hiện ra cuộc tình vụng trộm của Marguerite, tôi bị suy sụp." - Ian giải thích. "Tôi đã mất nhiều tháng trời để nhận ra mình cũng đang

ghen tuông. Không phải ghen với nhân tình của cô ấy, mà là ghen với chính cô ấy. Còn tôi thì cố gắng cưỡng lại những phụ nữ khác suốt bao năm. Khi cô ấy thành thật, chúng tôi đã xem xét lại thiệt hại. Chúng tôi quyết định vẫn sống bên nhau nhưng cởi mở." - Marguerite nói thêm. "Chúng tôi đang cố gắng tìm ra thứ gì đó phù hợp với cả hai. Nó không phải là một công thức cho những cặp khác." Khi tôi hỏi cô ấy liệu rằng cuộc hôn nhân mở của cô có gây đau khổ hay không thì cô đáp "Thỉnh thoảng có. Đôi lúc thì không. Nhưng chế độ một vợ một chồng - nhân tiện, điều mà chúng tôi chưa từng thương lượng - cũng rất đau đớn."

Những người hoài nghi, chế nhạo những thỏa thuận đó và nghi ngờ về mức độ cam kết trong những mối quan hệ này thường nói "Đời tôi chưa từng nhìn thấy một cuộc hôn nhân mở nào tồn tại lâu dài." "Cứ thử một thời gian đi rồi sau đó báo lại cho tôi." "Như thế là ích kỷ." "Buông thả." "Khi bạn đùa với lửa thì luôn có một ai đó bị bỏng."

Nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì những cặp đôi đã thương lượng về ranh giới tình dục, giống như những cặp mà tôi đã nói ở trên, cũng cam kết với mối quan hệ của họ không kém những cặp đóng chặt cửa.

Trên thực tế, chính khao khát làm cho mối quan hệ của họ bền chặt hơn khiến họ khám phá những mô hình tình yêu lâu dài khác. Thay vì trục xuất kẻ thứ ba khỏi địa phận của hôn nhân, họ cấp thị thực du lịch cho nó.

Đối với những cặp vợ chồng này, lòng chung thủy không được định nghĩa bởi sự độc quyền trong tình dục, mà bởi sức mạnh của lời cam kết của họ. Các ranh giới không phải về mặt thể xác mà là mặt tình cảm. Vị thế của cặp đôi này vẫn là điều tối quan trọng. Những đôi vợ chồng nhấn mạnh sự chung thủy về mặt tình cảm như một điều tiên quyết, từ đó họ đưa ra tất cả các hoạt động tình dục được cho phép. Nhưng thay vì là một chủ nghĩa hưởng lạc miễn phí cho hai người, những mối quan hệ này có hợp đồng cụ thể, rõ ràng, được định kỳ thương lượng lại, khi phát sinh nhu cầu. Marguerite và Ian nhấn mạnh rằng thỏa thuận của họ vừa rõ ràng vừa linh hoạt. "Chúng tôi có những quy tắc của mình - không có mối quan hệ ngoài luồng, không có nhân tình nào ở thành phố mà chúng tôi đang sinh sống, không quan hệ với bạn bè chung. Chừng nào chúng tôi còn trung thành với chúng thì có vẻ mọi chuyện vẫn ổn. Nếu cần thỏa thuận lại sau này thì chúng tôi sẽ làm điều đó."

Điều đặc biệt đáng chú ý là mặc dù những cặp đôi đó mang lại một ý nghĩa mới mẻ cho khái niệm về chung thủy, thế nhưng họ vẫn dễ bị phản bội. Tin tưởng là điều quan trọng trong bất kỳ mối quan hệ nào, và điều này không có gì khác biệt đối với những người mời người thứ ba vào không gian thân mật của họ. Ngoại tình phá vỡ những cam kết, phản bội lòng tin. Mặc dù bản thân các quy tắc có thể trông rất khác nhau, nhưng chúng có thể bị phá vỡ, việc vi phạm quy tắc cũng gây ra những hậu quả đau đớn không kém. Theo cách hiểu này, những cặp đôi sống thoáng trong chuyện tình dục không hề khác biệt so với những cặp đôi theo chế độ một vợ một chồng.

Phải đối mặt với những phức tạp của ngoại tình, ly hôn và tái hôn, một số bệnh nhân của tôi thử một hướng đi khác. Những người không theo chế độ phi hôn nhân đồng thuận đề cao quyền tự do biểu đạt tình dục, và họ tìm cách dung hòa giữa tình yêu lâu năm với những điều bất ngờ của ham muốn, hy vọng có thể chống lại được tình trạng mệt nhoài len lỏi vào theo năm tháng. Xin lặp lại câu nói của Marguerite, đây không phải là một công thức dành cho tất cả mọi người.

Sự hiện diện của người thứ ba là một thực tế cuộc sống; cách chúng ta xử lý điều này lại tùy thuộc ở ta. Chúng ta có thể tiếp cận nó bằng sự sợ hãi, né tránh và phẫn nộ về đạo đức; hoặc chúng ta có thể mang vào một óc tò mò mạnh mẽ và một cảm giác thích thú. Trong cuộc tình ướt át nóng bỏng của mình, Doug quyến rũ trong âm thầm. Cảm giác suy sụp của Bill nảy sinh từ nỗ lực tuyệt vọng nhằm chối bỏ nó. Selena và Max mời nó đi vào mộng tưởng, nhưng biết đâu là giới hạn. Còn Joan và Hiro thì hộ tống kẻ thứ ba vào thẳng phòng ngủ của họ.

Hôn nhân đã trở thành vấn đề của tình yêu; còn tình yêu là vấn đề của sự lựa chọn; và sự lựa chọn ngụ ý là từ bỏ những người khác. Nhưng điều đó không có nghĩa là những người khác đã chết rồi. Cũng như không phải chúng ta cần làm tê liệt các giác quan của ta để bảo vệ mình khỏi sức cám dỗ của họ.

Việc thừa nhận người thứ ba có liên quan đến việc xác nhận sự tách biệt về tư tưởng tình dục của người bạn đời của chúng ta. Suy ra, bản năng tình dục của người bạn đời không phải là của chúng ta. Nó không chỉ dành riêng cho chúng ta và xoay quanh ta, không nên cho rằng nó thuộc phạm vi quyền hạn

của chúng ta một cách chính đáng. Không phải. Có lẽ điều đó đúng trong hành động, nhưng chắc chắn là không đúng trong suy nghĩ. Chúng ta càng bóp nghẹt sự tự do của nhau thì ham muốn càng trở nên "khó thở" trong một mối quan hệ nghiêm túc.

Tuân theo logic, và bạn có lịch trình cho một cuộc hành trình mở rộng cảm xúc. Nó diễn ra như thế này: Tôi biết là em đang nhìn người khác, nhưng tôi không thể biết rõ em nhìn thấy gì. Tôi biết những kẻ khác đang nhìn em, nhưng tôi thật sự không biết họ đang thấy ai. Đột nhiên em không còn thân quen nữa. Em không còn là một thực thể đã tỏ tường mà tôi chẳng cần phải băn khoăn, tò mò về em nữa. Trên thực tế, em là một người khá bí ẩn. Và tôi thấy hơi căng thẳng. Em là ai? Tôi khao khát em.

Việc dung chứa kẻ thứ ba mở rộng phạm vi tình dục, nơi ái tình không lo bị tàn lụi. Trong sự mở rộng đó, chúng ta có thể vô cùng xúc động trước sự khác biệt của người bạn đời của chúng ta, và ngay sau đó được khuấy động một cách sâu sắc.

Tôi muốn đề xuất rằng, chúng ta nên xem chế độ một vợ một chồng không phải như một thói quen

mặc định mà là một sự lựa chọn. Nhờ vậy, nó trở thành một quyết định có thương lượng. Chính xác hơn là, nếu chúng ta đang lên kế hoạch cho việc dành 50 năm sống cùng một người và chúng ta muốn có một lễ kỷ niệm 50 năm hạnh phúc - vào những thời điểm khác nhau, ta khôn ngoan hơn thì nên xem xét lại bản hợp đồng của mình. Mức độ chấp nhận của mỗi cặp vợ chồng có thể thay đổi tùy vào đối tượng thứ ba. Nhưng ít nhất một cái gật đầu cũng phù hợp hơn để duy trì ham muốn với người tình của chúng ta trong một chặng đường dài và thậm chí có thể tạo ra một "nghệ thuật yêu đương" mới cho các đôi vợ chồng sau này.

Chương 11

ĐEM BÍ ẨN VÀO TÌNH DỤC

Đưa sự khêu gợi quay lại phòng ngủ

Tình yêu không tự nhiên úa tàn. Nó phai nhạt vì chúng ta không biết cách khơi lại nguồn đam mê.

Cần phải can đảm để đưa bản thân vượt ngưỡng... để thử thách giới hạn của chính mình... phá vỡ những rào cản. Và sẽ có ngày, nỗi đau của việc ở lại mãi trong chồi nụ còn khủng khiếp hơn việc dùng hết nỗ lực để bừng nở.

Anaïs Nin[1]

[1] Anaïs Nin, trích từ http://en.thinkexist. com/quotes/anais_nin/.

Tôi luôn ngạc nhiên trước mức độ sẵn sàng "ăn trái cấm" bên ngoài của mọi người tỷ lệ thuận với độ nhàm chán và khắt khe khi họ ở nhà với người bạn đời của mình. Theo lời nhiều khách hàng của tôi, họ có cuộc sống gia đình thiếu vắng nhục cảm và sự khêu gợi, song lại rạo rực và hưng phấn trước cuộc sống tình dục tưởng tượng phong phú ngoài hôn nhân - tình nhân, ảnh gợi dục, quan hệ tình dục qua internet, mơ mộng về khoái cảm. Đối với họ, tình yêu nhục dục đã phải thỏa hiệp trong quá trình xây dựng gia đình, ngay cả đối với một gia đình hai người. Họ tự làm tê liệt sự khêu gợi. Sau đó, vì đã tự đi ngược lại lòng mình và kìm nén tự do tưởng tượng trong mối quan hệ, họ ra ngoài để tái hình dung bản thân mình được giải thoát khỏi những ràng buộc của hôn nhân. Bên trong được bảo đảm, bên ngoài được thỏa sức đam mê và phiêu lưu. Vì vậy, khi các phương tiện truyền thông (thường xuyên) rầm rộ đưa tin rằng các cặp vợ chồng không còn quan hệ tình dục nữa, tôi không thể ngăn mình nghĩ rằng có thể họ có quan hệ tình dục rất nhiều, chỉ là không phải với nhau mà thôi.

Đam mê có thể kích thích giai đoạn đầu của một mối quan hệ, hoặc không. Dù thế nào đi nữa thì tính biến động của đam mê nhục dục luôn được mong

đợi sẽ tiến triển thành một trạng thái thay thế trung dung, ổn định và có kiểm soát, chính là tình yêu trưởng thành. Ngay đến tính chất hóa sinh của đam mê cũng được biết đến là chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Nhà nhân chủng học tiến hóa Helen Fisher nói rằng món cocktail hooc-mon lãng mạn (gồm dopamine, norepineprine và PEA) chỉ kéo dài lâu nhất là vài năm. Hooc-mon âu yếm oxytocin tồn tại được lâu nhất trong số này1. Thành quả của tình yêu chín muồi ấy - sự đồng hành, lòng tôn trọng sâu sắc, trưởng thành và quan tâm - được coi là cuộc giao dịch công bằng đổi lấy nhục cảm nồng nhiệt. Nếu sự hấp dẫn và đam mê là yếu tố trung tâm trong giai đoạn tán tỉnh của bạn, thì giờ đây chúng rút về sau cánh gà để dọn đường cho hành động chính: xây dựng một cuộc sống cùng nhau.

Sự khêu gợi rõ ràng bị thiếu vắng khỏi ý tưởng về hôn nhân của chúng ta. Dĩ nhiên, các cặp vợ chồng có cam kết với nhau được kỳ vọng là sẽ quan hệ tình dục và ngày nay thậm chí còn tận hưởng việc đó. Về mặt lý thuyết, thời mà tình dục chỉ nhằm mục đích sinh sản đã qua. Nhưng tình dục và khêu gợi không giống nhau, thứ tình dục gợi tình, thân mật,

1 Helen Fisher. "The drive to love." Keynote address at the "Challenging couples, challenging therapists" conference, sponsored by the Milton H. Erikson Foundation, Los Angeles, CA, 28/5/2004.

nồng nhiệt, thèm muốn, trêu đùa và đầy gợi tình của những người yêu nhau trở nên hiếm hoi sau bữa tiệc mừng tân gia. Bất chấp việc các phương tiện truyền thông bão hòa nội dung nhục dục luôn hứa hẹn sẽ giải phóng khoái cảm cung cấp cho ta mười ý tưởng được đề xuất trong mục điểm tuần để làm theo thì đâu đó vẫn còn những ý kiến chống lại chủ nghĩa khoái lạc trong việc quan hệ tình dục giữa vợ chồng trong gia đình. Có lẽ nào chúng ta bị bội thực bởi những bài viết về cách làm thế nào để quan hệ tình dục với vợ/chồng mình trở nên nóng bỏng hơn bởi vì ta không thật sự tin rằng việc đó có thể trở nên đầy đam mê và khao khát? Thêm nữa, có phải sâu trong tâm trí ta tin rằng việc quan hệ với vợ/chồng mình không thể nào được như vậy? Có phải ta tin rằng dù có được tận hưởng quan hệ tình dục tự do đến đâu trước khi kết hôn, thì hôn nhân cũng không phải là nơi dành cho những trò "hư" nhục dục?

Nếu hôn nhân là về tình yêu, như ta vẫn muốn tin, thì tình dục trong hôn nhân phải là một tuyên ngôn của tình yêu. Nó phải có ý nghĩa. Nhưng, nhà trị liệu tình dục O'Connor, Dagmar cho biết:

"Để tình dục (trong hôn nhân) trở nên "có ý nghĩa", nó phải luôn luôn là một biểu hiện của tình

yêu - tốt hơn hết là một tình yêu bền chặt trọn đời - mỗi khi ta trèo lên giường với nửa kia. Và điều đó thật là một gánh nặng! Nó loại bỏ những kích thích tình dục bằng một loạt những cảm xúc và cảm nhận khác: tình dục nghịch ngợm và tình dục giận dữ, tình dục nhanh chóng, "vô hồn" và tình dục "hư hỏng". Trên thực tế, nó loại bỏ mọi cơ hội quan hệ tình dục. Rốt cuộc thì, ai có thể cảm nhận được "tình yêu bền chặt trọn đời" thường xuyên - đặc biệt là vào lúc mười một giờ đêm kia chứ?"[1]

Hôn nhân, như chúng ta được dạy, liên quan đến sự tận tụy, bảo đảm, sung túc và gia đình. Đó là một kế hoạch nghiêm túc, có trách nhiệm và mục đích; đó là mọi thứ ta cần, và là tất cả những gì ta cần phải làm. Sự vui đùa và những người bạn của nó (mạo hiểm, quyến rũ, hư hỏng, vượt giới hạn) bị bỏ lại bên ngoài kiến trúc vững chắc của tổ ấm gia đình mà ta đã tạo dựng.

Nhiều người trong cùng lĩnh vực với tôi cho rằng cảm xúc mãnh liệt được định hình trong giai đoạn đầu mới yêu là một dạng điên loạn tạm thời, chắc chắn sẽ được chữa khỏi bởi sự khắc nghiệt của thời

[1] O'Connor, Dagmar, 1986, *How to make love to the same person for the rest of your life and still love it*, Sđ dtr. 37.

gian dài. Các bác sĩ lâm sàng thường diễn giải ham muốn phiêu lưu tình dục - từ tán tỉnh đơn thuần đến mê đắm, từ duy trì liên hệ với những người yêu cũ đến mặc trang phục khác giới, quan hệ tình dục tập thể và ái vật như một ảo tưởng trẻ con hoặc nỗi sợ gắn kết. Họ thiên về mô hình tình yêu là mối quan hệ đồng hành, thân mật, hợp tác. Những gì chúng ta còn lại là một mối quan hệ bền chặt về cộng tác và giao tiếp, song lại yếu về tính đồng lõa và vui đùa. Song tình bạn thiếu đam mê là một hệ sinh thái còn phải xem xét trong việc nuôi dưỡng sự khêu gợi.

Ngày tôi mang nhẫn cưới trên tay...

Jacqueline và Philip đang cố gắng thắp lại ngọn lửa đam mê mà họ từng có. Kết hôn đã mười năm, cuối cùng họ cũng thoát khỏi giai đoạn chăm con nhỏ. Mùa thu này, con trai út của họ bắt đầu đi học mẫu giáo, và thời gian biểu mới của cậu bé có ảnh hưởng nhất định đến lịch trình của đôi vợ chồng. Cùng lúc đó, trong vài năm trở lại đây, tình trạng ly hôn đã tấn công nhiều bạn bè của họ. "Tất cả những cặp vợ chồng mà chúng tôi thường đi chơi cùng, những người kết hôn gần như cùng lúc với chúng tôi, đều đã bỏ nhau." - Philip nói với tôi. "Điều đó khiến tôi phải suy nghĩ về những gì mình trân trọng, phải

đối mặt thẳng thắn với những sai lầm chí mạng trong mối quan hệ của mình."

"Và sai lầm chí mạng của các bạn là gì?" - Tôi hỏi họ.

"Tình dục." - Người chồng trả lời.

"Lừa dối." - Người vợ đáp.

Khi mới quen nhau, Philip được cho là kẻ may mắn khi chiếm được trái tim của Jaccqueline. "Jackie (tên gọi quen thuộc của Jaccqueline) thông minh, xinh đẹp và quyến rũ. Tôi không tin nổi nàng lại để mắt tới mình. Tôi thích nàng vô cùng. Hoàn toàn dành trọn tâm trí cho nàng. Chúng tôi có những cuộc ân ái tuyệt vời trong một thời gian dài. Ngay sau đó tôi đã cầu hôn nàng." - Anh nhớ lại.

"Điều gì xảy ra khi cô ấy đồng ý?" - Tôi hỏi.

"Chẳng có gì cả, nhưng có điều gì đó đã thay đổi khi tôi mang nhẫn cưới trên tay. Tôi không xâu chuỗi được mọi chuyện vào lúc đó, nhưng bây giờ thì có thể nhìn ra nó khá rõ ràng. Việc bước vào một cuộc sống gia đình khiến tôi nhanh chóng nản lòng. Tôi không kể chuyện này với vợ. Thực tế, tôi thậm chí còn tự phủ nhận rằng chẳng có gì khác biệt cả. Nhưng rồi ngay sau một thời gian ngắn, tôi không thể "lên" vì

vợ mình được nữa. Cuối cùng, mỗi khi cô ấy rời khỏi thành phố, hay chỉ cần ra ngoài vào buổi tối, là tôi lại đến quán bar tìm bạn tình."

Tám năm quan hệ ngoài luồng trôi qua, một số việc bị phát hiện, một số bị phơi bày, một số may mắn vẫn còn nằm trong vùng bí mật. Trình tự lặp đi lặp lại, giải pháp cho một vấn đề dẫn đến cơn sóng vượt giới hạn tiếp theo. Nỗi xấu hổ của Philip về việc lừa dối luôn theo sau nỗi ân hận và day dứt. Anh cảm thấy tồi tệ khi làm tổn thương Jackie, và thề sẽ thay đổi. Anh sẽ thể hiện mình là một con người trung thực và một người chồng tốt, rồi nàng sẽ tha thứ và lại đón nhận anh. Thế rồi anh lại cảm thấy chán chường và cơn phóng đãng lại kéo tới. Trong những năm tháng chung sống họ đã có với nhau hai con trai, Jackie hoàn thành tiểu thuyết đầu tiên của mình, Philip được vào biên chế tại trường đại học, và họ chuyển đến New York. Tất cả những tiến triển đó giúp họ tạm hoãn lại việc xử lý vấn đề nội tại của mình. Song sự thật mới nhất này, đối với Jackie, là quá sức chịu đựng.

Để hiểu được hoạt động tình dục của Philip, tôi đã lần theo mối liên hệ với cha mẹ của anh, một cuộc hôn nhân đại diện cho sự phân chia văn hóa giữa đời

sống gia đình "an toàn" và đam mê nhục dục "nguy hiểm". Trong lúc mẹ anh nuôi dạy năm người con, thì cha anh liên tiếp có hàng tá những người tình mà không hề mảy may che giấu. Ông nội của Philip cũng hành xử y như vậy. "Cha tôi, thực chất là một người dễ mến, đã làm chuyện đó mà không để ý xem những người còn lại trong nhà cảm thấy ra sao - nhất là mẹ tôi." - Philip kể. Mẹ của anh, người phải chịu đựng nỗi thống khổ to lớn, lại là một người phụ nữ thực tế chưa khi nào quên mình có năm đứa con cần chăm sóc. "Bà chưa bao giờ nói về chuyện đó, nhưng tất cả chúng tôi đều biết bà cần chúng tôi nhiều như chúng tôi cần bà."

Để không làm mẹ mình buồn thêm nữa, Philip cố gắng không trở thành người giống cha mình nhất có thể. Anh trở thành người mà anh gọi là "thầy tu". "Tôi cực kỳ đạo đức và hay phán xét." - Philip buồn bã nói. "Bề ngoài thì tôi là một chàng trai tử tế và an toàn để các cô gái đi chơi cùng, vì biết tôi sẽ không lợi dụng họ; nhưng sâu bên trong tôi là con người hoàn toàn khác, và tôi căm ghét bản thân mình." Đến tuổi dậy thì, Philip đã bộc lộ một sở thích hấp dẫn bí mật với ảnh khiêu dâm. Khi lớn hơn nữa, và khi quan hệ tình dục thực thụ trở thành một lựa chọn, anh đã tìm kiếm những phụ nữ mà anh có thể lựa chọn nhanh

chóng cho một đêm mây mưa tầm thường ngắn ngủi. "Không rõ vì sao, những quy tắc đạo đức cứng nhắc ấy chỉ càng thôi thúc nỗi ám ảnh phá vỡ chúng của tôi." Đối với Philip, việc thách thức những phép tắc thông thường là yếu tố quyết định cho hệ thống gây hưng phấn tình dục bên trong anh. Tình dục, coi đối phương như đồ vật và vi phạm chuẩn mực đạo đức xã hội trở thành một. Trớ trêu thay, bằng cách tách riêng ham muốn tình dục của mình ra khỏi ranh giới mối quan hệ với Jackie, Phillip hy vọng bảo vệ được cô khỏi những nguy hiểm do khao khát của anh gây ra.

Khỏi cần nói, Jackie đã vô cùng bối rối vì không còn cảm nhận được sự mãnh liệt trong đời sống tình dục của mình. Chưa bao giờ quá tự tin vào sức hút của bản thân nên cô cũng vô cùng ngạc nhiên trước sự thu hút mà Phillip dành cho mình. Khi nó giảm dần, cô cho rằng chỉ đơn giản là anh đã mất đi hứng thú, và điều đó có thể dự đoán được. Lớn lên cùng một người anh trai liên tục ra vào bệnh viện tâm thần, cô đã quen giữ cho những nhu cầu của bản thân ở mức tối thiểu. Cô học được cách không ép buộc bản thân và thay vào đó là nhận những gì mình có thể.

Trong khi Phillip tìm kiếm sự xác nhận bên ngoài thì sự tự xác nhận của Jackie phụ thuộc hoàn toàn vào

anh và phản hồi của anh với cô. Cô nêu bật lên cách thức quen thuộc mà phụ nữ dùng để sắp xếp ham muốn tình dục của mình, đó là biến đối phương và khao khát của anh ta với mình trở thành trung tâm trong bản sắc tình dục của bản thân. Ngày đầu mới yêu, khi Philip đang mê mệt cô thì Jackie như một đóa hoa nở rộ. Không có bất cứ vấn đề nào. Cô cảm thấy cởi mở, táo bạo, quyến rũ và được khao khát. Giờ đây, tiếp thu từ kinh nghiệm trong quá khứ, cô tránh để bản thân rơi vào nỗi sợ bị từ chối. Khi cô đánh thức được can đảm để tiến bộ thì Philip cảm thấy áp lực phải đáp lại và chăm sóc cô. "Cứ khi nào Jackie có tiến bộ là tôi lại tê liệt." - Anh tâm sự. "Và điều đó làm tăng thêm sự bất an của Jackie." - Tôi bổ sung.

Có thể nói, ham muốn của đàn ông hoàn toàn nằm giữa hai thái cực: những người cầu xin bạn tình đến với mình, từ đó củng cố thêm khao khát của bản thân và những người do dự khi bạn tình khởi đầu trước, lo sợ rằng sự thụ động của mình là không đủ nam tính. Mãi mãi không chắc chắn về sức mạnh của họ xuất phát từ cảm nhận là người bảo vệ tí hon của Mẹ, bước đi ngược trên lằn ranh giữa một cậu thiếu niên và một người đàn ông trưởng thành. Có thể đoán được rằng Philip coi lời đề nghị của Jackie là sự đòi hỏi thay vì lời mời gọi hấp dẫn.

Philip cảm thấy có lỗi vì anh không thể có cảm hứng tình dục với vợ mình. Khi tôi yêu cầu anh hình dung về hình ảnh nhục dục liên quan đến Jackie, anh đã gợi lên một hình ảnh hai người hôn nhau lãng mạn dưới hoàng hôn. Anh nói thêm rằng, hiện tại việc hình dung Jackie theo cách đam mê gợi tình là một việc khó đối với mình. Anh cũng cởi mở với cô "Anh không còn có thể coi em như một người phụ nữ quyến rũ nữa, và anh thấy thật là tệ, nhưng đó là sự thật." Philip khao khát sự nồng nhiệt với Jackie, song anh tin rằng sự giằng co trong anh không cho phép điều đó. Anh sợ hãi khi nghĩ đến ham muốn trần trụi của mình trong mối ràng buộc hôn nhân và xấu hổ vì nhu cầu tình dục rõ ràng của mình. Trong suy nghĩ của anh, tình yêu không có chỗ cho những khuynh hướng phóng đãng này.

"Tôi không làm chuyện đó với vợ mình"

Nhiều khách hàng của tôi e ngại bày tỏ hứng thú tình dục mãnh liệt với người mà họ yêu và tôn trọng. Philip không phải người duy nhất che giấu sự thiếu ham muốn đằng sau lời bào chữa có vẻ đúng

đắn. Bạn có thể nhận ra một số lời biện hộ sau: "Tôi không thể hình dung ra việc anh ấy nói những lời mà tôi muốn nghe. Hẳn anh ấy sẽ tự hỏi không biết có chuyện gì với vợ mình." "Tôi thậm chí không muốn nghĩ chứ đừng nói đến việc tâm sự về chuyện tôi hứng thú với điều gì trước khi vợ chồng tôi gặp nhau." "Tôi không thể làm thế với vợ mình." Khiêu dâm trong đời sống vợ chồng được bọc lại trong bức màn của sự đứng đắn.

Khi Philip nói với tôi rằng Jackie sẽ không bao giờ làm những chuyện ấy, tôi hỏi "Chính xác thì những chuyện ấy là gì?" Tôi đã chuẩn bị tư tưởng để nghe một danh sách dài những trò lệch lạc tình dục mạnh bạo, và tôi bất ngờ khi anh tiết lộ những hình dung tình dục hết sức cơ bản của mình. "Tôi không phải tuýp người nhẹ nhàng, tinh tế. Tôi thích những thứ trần trụi. Tôi thích đồ chơi, đồ lót, phim khiêu dâm và những cuộc trò chuyện gợi tình. Thích những cuộc làm tình trực tiếp và chân thực nhất."

"Đó có phải là những gì anh và Jackie đã tận hưởng trước khi kết hôn không?" - Tôi hỏi.

"Đúng thế." - Anh nhún vai.

"Và bây giờ Jackie không làm như thế nữa? Hay anh không làm vậy với cô ấy nữa? Tôi có cảm giác là cô ấy không thay đổi nhiều đến thế. Nhưng tôi thắc mắc không biết cảm nhận của anh về việc đây không phải là thứ mà anh làm với vợ mình như thế nào. Hình như anh tin rằng việc đối xử với người mình yêu như đồ vật là sai."

"Ý chị là việc đó không sai ư?" - Anh hỏi.

"Ý tôi là không nhất thiết điều đó là sai. Anh biết đấy, nhiều cặp tình nhân chơi trò vật hóa như một cách để thêm sự khác biệt cho bạn tình đã trở nên quá quen thuộc của mình. Nó thường bị coi là thiếu thân mật, nhưng tôi nghĩ rằng khi cả hai đều thích thú với việc ấy thì nó lại trở thành một dạng thân thiết. Anh phải tin tưởng một người rất nhiều mới có thể để cho bản thân quên đi họ."

Chúng ta tách riêng nhục dục vì lý do tâm lý cũng như văn hóa. Bất cứ trải nghiệm về tình yêu nào cũng chứa đựng trong đó chiều hướng phụ thuộc. Trên thực tế, sự phụ thuộc là một yếu tố thiết yếu của kết nối. Song nó lại sản sinh ra nỗi lo âu khủng khiếp, vì nó ngụ ý rằng người ta yêu nắm quyền kiểm soát ta. Đó là sức mạnh yêu thương ta, đồng thời cũng có khả năng bỏ rơi ta. Nỗi sợ - bị phán xét, từ chối hay mất

mát - được lồng vào trong tình yêu lãng mạn. Bị chính người mình yêu từ chối quan hệ tình dục là một cảm giác đặc biệt đau đớn. Do đó, chúng ta có khuynh hướng giảm bớt việc mạo hiểm khêu gợi đối với người mà ta phụ thuộc vào quá nhiều, cũng là người mà ý kiến của họ quan trọng với ta. Chúng ta thà sửa đổi bản thân, duy trì một kịch bản tình dục đã được thương lượng chặt chẽ, có thể chấp nhận và thậm chí nhàm chán, thay vì rủi ro tổn thương. Không hề ngạc nhiên khi vài người trong chúng ta có thể tự do tham gia vào những cuộc phiêu lưu mạo hiểm về tình dục chỉ khi cảm xúc ta đặt vào đó không nhiều - khi ta yêu ít hơn hay quan trọng hơn, khi ta không sợ mất đi tình yêu. Stephen A. Mitchell viết "Sự lãng mạn không nhất thiết phai nhạt theo thời gian, mà nó trở nên liều lĩnh hơn."[1]

Jackie chú ý lắng nghe và kiên nhẫn đợi đến lượt mình. "Tôi nghe từ nãy đến giờ hai người nói về sự lo lắng," - cô bắt đầu, "nhưng với tôi, anh ấy gần như là ngốc nghếch, giống một cậu bé mười hai tuổi hơn là một người đàn ông. Thật khó để bộc lộ cảm hứng tình dục với một đứa trẻ vị thành niên. Vì sao anh ta lại nghĩ mình phải ra ngoài vì những nhu cầu ấy? Có

[1] Stephen A. Mitchell, 2002, *Can love last?: The fate of romance over time*, Sđd, tr. 114.

lẽ tôi nên mua một bộ tóc giả và lên múa bụng trong quán bar." - Cô đùa.

"Không phải là ý tồi đâu." - Tôi trả lời.

I. Trò chuyện với vợ/chồng

Tôi chỉ ra rằng cách Philip phân chia hứng thú tình dục của mình, tình dục yêu thương ở nhà và tình dục hoang dại dành riêng cho người lạ, đã ngăn không cho sự khêu gợi xuất hiện trong mối quan hệ vợ chồng của anh. Danh sách của họ bị hạn chế. Song anh ấy không phải là người duy nhất có lỗi. Về phần mình, Jackie đã chuyển toàn bộ cảm nhận tự chủ về tình dục của mình sang phía chồng, và tôi đề xuất cô hãy lấy lại nó. Anh ấy không nên là người duy nhất gây hứng thú tình dục cho cô. "Jackie, đã bao lâu rồi cô chưa được tán tỉnh?" - Tôi hỏi. "Cô có thể cởi mở hơn trước những người đàn ông khác, để Philip không còn là nguồn xác nhận tình dục duy nhất của mình không?" Philip bắt đầu co rúm trên ghế.

"Gượm đã!" - Anh đề nghị.

"Đừng lo, tôi không nói anh chị phải "ông ăn chả, bà ăn nem." - Tôi cam đoan. "Nhưng vợ anh là một người phụ nữ vô cùng quyến rũ, và nếu anh không

nhìn ra điều đó thì tại sao không để cho cô ấy nghe nó từ một người đàn ông khác?"

Cùng với đó, tôi cũng đề xuất họ tạo những tài khoản email mới dành riêng cho việc trao đổi những suy nghĩ, ký ức, tưởng tượng và khêu gợi nhục cảm với nhau. Tôi chỉ ra rằng việc thư từ này không phải để bàn luận các vấn đề trong mối quan hệ của họ, mà là nơi để vui đùa. Tôi muốn họ dùng không gian mạng để khơi gợi sự tò mò, cảm giác thích thú và một dạng lo âu lành mạnh. Viết có nhiều lợi thế hơn nói. Bạn có thể giãi bày điều còn ngập ngừng, trau chuốt lại câu trả lời và tâm sự những điều mà đôi môi không dám thốt lên. Nó tạo ra một khoảng cách tự nhiên, và tôi hi vọng điều này sẽ giúp giải tỏa những ức chế của họ.

Đến ngày Valentine, Jackie đã hoàn toàn đắm chìm trong nghệ thuật quyến rũ. Cô vui vẻ và táo bạo, không chỉ trong email với Philip, mà còn với những người đàn ông khác. Nhiều tháng sau, cô nói với tôi "Việc chị thôi thúc tôi lấy lại cảm nhận về bản thân từ những người đàn ông khác bên cạnh Philip là một điều đúng đắn." Cô bắt đầu làm việc này việc kia với những người bạn khác giới, đi nghe hòa nhạc và triển lãm và được tán tỉnh nhiều hơn. "Chị biết đấy, chẳng

có gì to tát, nhưng thật vui khi được ra ngoài trò chuyện với những người đàn ông không phải chồng mình, và biết rằng họ thích ở bên cạnh tôi. Bây giờ, những lời nói hay ánh nhìn của Philip không còn là điều quan trọng nhất trong đời tôi nữa."

Sự tự tin mới của Jackie khiến Philip hơi bất an, song điều này hóa ra lại tốt. Anh bị thu hút bởi cái cách cô viết cho anh và vô cùng bất ngờ khi phát hiện ra cô có kho từ điển hình ảnh tình dục của riêng mình. Tất cả những điều này khiến cô trở nên gợi cảm trong mắt anh. Được giải phóng khỏi việc đoán trước kịch bản sẽ xảy ra, anh buộc phải suy xét lại. Tính ẩn danh giả của email cho phép anh coi vợ mình là một đối tượng có ham muốn của riêng nàng, biến nàng thành đối tượng ham muốn của anh. "Tôi đang nói với vợ mình những điều mà tôi chưa bao giờ nghĩ mình có thể nói ra. Tôi nghĩ cô ấy sẽ không đáp lại, nhưng không phải như vậy. Cô ấy cần ít sự quan tâm của tôi hơn những gì tôi phóng chiếu lên." - Philip thừa nhận. "Tôi nhận ra mình đã đặt lên vai Jackie những thứ không thuộc về cô ấy. Nó thuộc về tôi, hay ít nhất là về gia đình tôi."

"Em không hiểu vì sao anh quan tâm em mà lại nói nặng lời với em, dù em biết trong thâm tâm anh,

điều đó hoàn toàn hợp lý." - Jackie nói. "Khó chịu lắm, nhưng em hiểu. Tuy thế, em luôn bất ngờ trước việc anh dễ dàng để bị bắt gặp như vậy. Giống như anh cố tình mắc lỗi, rồi đến trước mặt mẹ để bị phạt. Em không có hứng thú lặp lại chuyện rắc rối trong gia đình anh. Em sẽ bỏ anh trước, và anh biết điều đó." Cô nói với tôi "Việc nhận ra tôi có sức mạnh để từ bỏ giúp tôi đưa ra lựa chọn ở lại. Tôi có nhiều tự do hơn. Khi là người khởi xướng quan hệ tình dục, tôi gần như cảm thấy mình 'mặt dày' hơn, và tôi thích như thế. 'Anh muốn thế này ư, Philip? Vậy thì nhận lấy này. ' Không nhất thiết phải lãng mạn hay thậm chí đặc biệt riêng tư. Tôi thích nhiều thứ khác nhau. Tôi thích yêu đương dịu dàng hơn, nhưng thỉnh thoảng mạnh bạo cũng tốt."

Tôi đã làm việc với Jackie và Philip trong nhiều năm dù không liên tục. Philip đã thôi không còn cộc cằn. Theo thời gian, anh đã tìm ra cách để phá bỏ niềm tin hằn sâu trong tâm trí rằng những cuộc làm tình nóng bỏng không thể diễn ra ở nhà. Bằng việc tìm ra cách để trải nghiệm cảm giác bản thân vừa là một người đàn ông đầy nhục dục đồng thời là một người chung thủy, anh có thể phá vỡ khuôn mẫu gia đình đã đeo bám ít nhất ba thế hệ. Trong quá khứ, đam mê của Philip với phim khiêu dâm là nơi trú ẩn

của anh, là mộng tưởng về sự gần gũi nơi khoảnh khắc của ham muốn và thỏa mãn hợp nhất. Người phụ nữ trên màn hình không phản kháng và cũng chẳng đòi hỏi chút nỗ lực nào từ anh. Do vậy, áp lực giữa mong muốn và việc nhận lại bị vô hiệu hóa, và Philip không bao giờ phải điều hòa ham muốn trong bối cảnh yêu đương. Dần dần, anh cho phép những phần bị lệch khỏi quỹ đạo trong hứng thú tình dục của mình quay về và có khả năng ở trong hiện tại với vợ mình nhiều hơn.

Thách thức liên tục đối với Jackie và Philip là tiếp tục mang sự khêu gợi về phòng ngủ của mình để trải nghiệm những vi phạm nhỏ, những hành vi bị cấm đoán và lý tưởng hóa đam mê trong cuộc sống thân mật của họ. Nhà phân tích người Anh, Adam Phillips đã nhấn mạnh điểm này trong cuốn sách *Monogamy* (tạm dịch: *Chế độ một vợ một chồng*) của ông:

Nếu bản thân sự cấm đoán gây hứng tình - nếu ham muốn về cơ bản là sự vi phạm - thì chế độ một vợ một chồng giống như một người cực kỳ giàu có. Họ phải tìm kiếm sự đói khát. Họ phải để cho bản thân đói vừa đủ. Nói cách khác, họ phải lao động, chỉ để giữ cho thứ trái cấm có sẵn dồi dào trở nên thú vị.[1]

[1] Adam Phillips, 1996, *Monogamy*, Sđd.

Bạn có thể muốn thứ mình có không?

Oscar Wilde đã viết "Trên đời chỉ có hai loại bi kịch. Một là có được thứ mình muốn, hai là mãi mãi không có."[1] Khi khao khát của chúng ta không được thỏa mãn, ta sẽ thất vọng. Thật khó chịu khi bị từ chối một đề xuất, một đơn xin học đại học, một cuộc thi thử. Khi đối tượng của khao khát là một con người, sự khước từ của nàng khiến ta cảm thấy cô đơn, không xứng đáng, không được yêu thương, hay tệ hơn là không thể yêu nổi. Song những khao khát được thỏa mãn lại mang trong mình dấu vết của sự mất mát. Có được thứ mình muốn làm giảm đi cảm giác hồi hộp của sự mong đợi: niềm vui thích khi ao ước, những chiến lược theo đuổi công phu, những hình dung tưởng tượng được tích tụ... Tóm lại là tất cả những hoạt động và năng lượng đi theo sự mong muốn phải nhường chỗ cho sự sở hữu. Cứ thử nghĩ về thứ cuối cùng mà bạn cực kỳ muốn có cho đến khi sở hữu nó mà xem. Giờ đây nó đã là của bạn, có thể bạn thích nó, yêu nó, nhưng bạn có còn muốn nó không? Bạn có nhớ được mình đã từng muốn có nó như thế nào lúc đầu hay không? Gail Godwin viết "Cảm giác mong đợi luôn mãnh liệt hơn phần thưởng được trao."[2]

---

[1] Oscar Wilde, 1892, *Lady windermere's fan*, Act III.

[2] Gail Godwin, *trích từ* http://en.thinkexist.com/ quotation/the_act of_longing_for_something_will_always_be/184996.html.

Có phải việc muốn những gì mình đã có còn khó hơn không? Quy luật hiệu suất giảm dần cho ta biết sự gia tăng về tần suất dẫn đến sự thỏa mãn suy giảm. Càng dùng một sản phẩm lâu thì sự hài lòng càng giảm bớt đi qua mỗi lần sử dụng. Paris không còn giống như chuyến đi chơi lần đầu vào năm mười lăm tuổi của bạn. May mắn thay, logic của lập luận này bị phá vỡ khi áp dụng vào tình yêu, vì nó dựa trên giả định sai lầm rằng chúng ta có thể sở hữu một người giống như cách ta sở hữu một chiếc iPod hay một đôi giày cao gót hàng hiệu mới. Khi bạn tôi, Jane, nói rằng "Có lẽ tôi chỉ muốn cái mình không có." tôi đáp lại "Điều gì khiến cô nghĩ cô sở hữu chồng mình?"

Ảo tưởng lớn nhất về tình yêu có cam kết là chúng ta nghĩ nửa kia là của mình. Trên thực tế, sự riêng biệt của họ là không thể chiếm lĩnh, và những bí ẩn của họ mãi mãi không thể giải đáp. Ngay khi bắt đầu thừa nhận điều này thì mong muốn gắn kết bền chặt trở thành một khả năng thực sự. Điều đáng chú ý với tôi là một trạng thái đe dọa bất chợt (một người tình, một sự si mê, sự vắng mặt kéo dài, hay thậm chí là một cuộc cãi vã lành mạnh) có thể thổi bùng lên ham muốn bất thình lình. Chính nỗi sợ mất mát khiến những đôi giày cũ trông mới trở lại.

Trái ngược với quy tắc hiệu suất giảm dần là quy tắc đầu tư nhất quán mang đến sự hài lòng gia tăng. Bạn càng làm việc gì đó và ngày càng thành thạo thì bạn sẽ càng yêu thích nó. Một người chơi quần vợt hàng tuần tiếp tục cải thiện qua từng trận đấu sẽ chứng minh về hiệu ứng tích cực của tính thường xuyên. Với cô, Paris chỉ ngày càng tuyệt vời hơn mà thôi. Càng tập luyện, kỹ năng của cô càng sắc bén. Kỹ năng càng điêu luyện thì tự tin càng lớn. Càng tự tin thì cô càng đón nhận nhiều rủi ro hơn. Càng nhiều rủi ro thì trò chơi càng thú vị. Dĩ nhiên, mọi sự tập luyện này đều cần nỗ lực và kỷ luật. Không phải chỉ cần có tâm trạng là được: nó đòi hỏi sự kiên nhẫn và liên tục chú ý. Vận động viên quần vợt biết rằng trực giác hiếm khi phát triển theo đường thẳng, có thể cô phải trải qua một vài quãng nghỉ và xuống dốc, nhưng phần thưởng luôn xứng đáng với nỗ lực bỏ ra.

Đáng tiếc là, chúng ta thường đánh đồng nỗ lực với lao động, kỷ luật với nỗi đau. Song có một cách khác để nghĩ về lao động. Nó có thể vô cùng sáng tạo và đầy năng lượng sống, khơi dậy sinh khí mạnh mẽ thay vì kiệt quệ thấu xương. Nếu muốn đời sống tình dục của mình thỏa mãn tột cùng thì ta phải nỗ lực bằng một cách thức nghệ thuật.

Lời đồn về sự bộc phát

Trong quan điểm về tình dục của nhiều người, có một ý tưởng mạnh mẽ luôn thường trực, rằng sự hòa hợp ngay tức thì, giống như hai mảnh ghép khớp nhau luôn hoàn hảo ngay từ đầu. Tình dục thỏa mãn lẽ ra phải rất dễ dàng, không căng thẳng và tự nhiên. Ta có nó, hoặc không. Ý tưởng này thường đi cùng với người hàng xóm tốt, lời đồn về sự bộc phát. Từ "bộc phát" xuất hiện như một câu thần chú bất cứ khi nào những người đàn ông và đàn bà ở văn phòng nói về điều tạo nên một cuộc ân ái hứng khởi, hồi hộp, nóng lòng chờ đợi và thực sự khêu gợi đối với họ. Khó mà cường điệu hóa niềm tin nhiệt thành của họ rằng một cuộc mây mưa đê mê thật sự phải mang tính bộc phát bất ngờ.

Chúng ta muốn tin rằng tình dục khởi lên từ một cơn bốc đồng hay khuynh hướng là tự nhiên, vô tư và chân thật. Ta nói về việc mình bị cuốn đi. "Tôi không thể chống cự... Cảm giác như có một cơn lũ chảy trong mạch máu... cảm giác ấy lớn hơn cả hai chúng tôi... tôi hoàn toàn bị kiểm soát." Việc say mê học thuyết vụ nổ lớn về tình dục này cho thấy sự thiếu kiên nhẫn của chúng ta với sự khêu gợi vui đùa và quyến rũ,

vốn phải dành nhiều thời gian, đòi hỏi nhiều nỗ lực và quan trọng nhất là yêu cầu ta có nhận thực rõ ràng về việc mình đang làm. Với nhiều người trong chúng ta, việc quan hệ tình dục được lên kế hoạch là điều đáng ngờ. Nó đe dọa niềm tin của chúng ta rằng tình dục là đối tượng chỉ chịu tác động của phép màu và phản ứng hóa học. Ý tưởng cho rằng tình dục phải bộc phát đã ngăn ta có những cuộc làm tình theo ý muốn, ngăn ta sở hữu ham muốn của mình và bộc lộ nó có chủ đích. Chừng nào tình dục còn là điều gì đó cứ thế diễn ra thì ta không cần phải đòi hỏi. Thật trớ trêu khi trong một xã hội có chủ đích, việc cố tình gợi dục dường như thật lộ liễu và thô tục. Nó khiến ta xấu hổ, như thể ta bị bắt quả tang làm việc không đứng đắn.

Khi các khách hàng của tôi hoài niệm về những ngày đầu thăng hoa trong men tình, tôi nhắc nhở họ rằng ngay từ khi xuất phát, sự bất ngờ đã là một lời đồn. Bất cứ điều gì xảy ra "trong hiện tại" thường là kết quả của nhiều giờ, nếu không muốn nói là nhiều ngày, chuẩn bị. Phải mặc gì, chuyện trò ra sao, dùng bữa ở nhà hàng nào, dùng loại nhạc nào, tất cả sự lên kế hoạch ấy - những hình dung giàu trí tưởng tượng và vô cùng chi tiết - là một phần của sự chuẩn bị và một phần của đoạn kết.

Vì lý do này, tôi đề xuất với các khách hàng của mình rằng không nên bộc phát trong tình dục. Đó đúng là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng trong một mối quan hệ đang tiếp diễn thì tất cả những gì sẽ "diễn ra" đều đã diễn ra rồi. Điều họ cần làm là phải khiến nó xảy ra. Tình dục cam kết là tình dục có chủ đích. "Tôi không thể chống cự." phải trở thành "Tôi không muốn chống cự." "Chúng tôi cứ thế mà ngã vào vòng tay nhau." phải trở thành "Hãy để anh ôm em trong vòng tay." "Chúng tôi cứ thế lao vào nhau." phải trở thành "Chúng ta có thể lao vào nhau tối nay chứ?" Mục tiêu của tôi là giúp các khách hàng thoải mái hơn với tư tưởng tình dục là một phần được nhận thức chủ động và được chào đón trong cuộc sống của họ - một thứ đòi hỏi sự tham gia trọn vẹn.

Ý tưởng về việc lên kế hoạch là một chướng ngại vật mà nhiều cặp vợ chồng phải vượt qua. Họ hợp tác, cùng nhau lên kế hoạch với lịch trình, lên lịch trình với công việc và thực hiện với sự biết ơn. Thông thường, trị liệu là một quá trình loại bỏ những niềm tin này.

Mang sự chủ động vào tình dục

Dominick và Raoul phàn nàn về đời sống tình dục nhạt nhòa của họ. Trong những ngày đầu mới

yêu, khi Raoul vẫn đang sống ở Miami, khoảng cách đã loại trừ sự quen thuộc. Những ngày cuối tuần của họ được xếp lịch từ trước và chưa bao giờ nhàm chán. Nhưng giờ đây, khi đã sống chung với nhau, họ dành thời gian rảnh rỗi của mình để làm việc nhà và việc lặt vặt. Tôi không thể không chú ý đến sự trái ngược giữa mức độ chú tâm họ dành cho công việc nhà so với đời sống tình dục của mình - như thể tình dục vận hành theo một nguyên tắc khác vậy.

"Quần áo không tự giặt được." - Dominick chống chế.

"Thế tình dục thì tự làm được à?" - Tôi hỏi.

Dominick giả vờ không hiểu ý tôi về vấn đề lên kế hoạch cho chuyện tình dục. "Chị muốn tôi hẹn lịch vào điện thoại ư? Tối thứ Năm, mười giờ? Nghe thôi đã thấy thảm hại." - Anh nói.

"Nếu anh không muốn tình dục trở thành một mục trong danh sách việc phải làm thì đừng coi nó giống như vậy." - Tôi đáp. "Tôi không nói đến chuyện phải lên lịch làm tình, tôi đang nói về việc tạo ra một không gian khêu gợi, và điều đó cần thời gian. Những gì xảy ra trong không gian đó là hoàn toàn mở, song bản thân không gian cũng phải được biểu lộ một cách có chủ ý. Giống như món osso buco (chân giò hầm

kiểu Ý) anh làm cho Raoul tuần trước vậy, chẳng thể tự nhiên mà có được."

Dominick là một người sành ăn. Vào thứ Bảy, anh nấu cho Raoul món hầm truyền thống của Ý. Bắt đầu bằng suy nghĩ rằng anh muốn làm điều gì đó hay ho. Nhiều ý tưởng xuất hiện và rồi cuối cùng anh chọn món thịt bê. Rồi anh đến cửa hàng Little Italy để mua được miếng thịt bê ngon nhất, qua hàng bánh ở Village để mua loại bột làm bánh mì yêu thích của mình, đến cửa hàng chuyên dụng ở SoHo để mua socola cannoli. Cuối cùng, anh ra tận khu ngoại ô để kiếm được một chai rượu vang Montepilciano hoàn hảo. Bữa ăn mất gần một ngày chuẩn bị, nhưng đến cuối cùng đó là một trải nghiệm tận hưởng thậm chí còn mang tính khêu gợi. Đó hoàn toàn là niềm vui được lên kế hoạch từ trước.

"Phải, rất nhiều việc phải làm," - Dominick thừa nhận, "nhưng tôi thích như vậy, nên không thấy mệt chút nào."

"Vậy tại sao anh lại có cảm giác tình dục giống như một nhiệm vụ đối với mình như thế? Nhắc đến tình dục, anh có vẻ miễn cưỡng, không giống như khi nấu ăn." - Tôi chỉ ra.

"Nói đến tình dục thì việc đó trông có vẻ diễn nhiều hơn thật." - Dominick nói.

Giống như Dominick và Raoul, vài khách hàng của tôi né tránh ý tưởng chủ động trong tình dục. Họ thấy những chiến lược này quá tốn sức trong dài hạn, và tin rằng chúng không cần thiết nữa sau cuộc chinh phục ban đầu. "Quyến rũ bạn đời của mình ư? Tôi vẫn phải làm thế à?" Sự miễn cưỡng này thường là một biểu hiện ngầm của mong ước được yêu thương từ khi mới lọt lòng của chúng ta, không cần phải nỗ lực vì chúng ta vô cùng đặc biệt. Đó là ảo tưởng của trẻ sơ sinh và tất cả chúng ta đều mang trong mình. "Tôi không muốn. Sao tôi phải làm? Anh mới là người phải yêu tôi dù chuyện gì xảy ra chăng nữa!" Nhà trị liệu tình dục Margaret Nichols[1] quan sát thấy mặc dù nửa kia có thể vẫn yêu bạn khi bạn tăng thêm vài cân, đi loanh quanh trong nhà với đôi dép hình thỏ và một chiếc áo bị lem màu, song anh ấy có lẽ sẽ không còn hứng thú làm tình với bạn nữa (và cô ấy cũng vậy).

"Phải chăng sự kích thích quyến rũ chỉ là đặc quyền của những kẻ mới hẹn hò?" - Tôi hỏi Dominick. "Chỉ vì anh sống với ai đó không có nghĩa là lúc nào

[1] Margaret Nichols, 1987, "What feminists can learn from the lesbian sex radicals." Conditions: Fourteen, ed. Conditions Collective, New York, tr. 152–163.

anh cũng trong trạng thái sẵn sàng. Có khi anh còn đòi hỏi nhiều sự chú ý hơn là đằng khác. Nếu anh muốn chuyện tình dục luôn giữ được sự thăng hoa thì phải chú tâm đến nó. Không phải ngày nào cũng cần, nhưng ít ra thỉnh thoảng anh có thể làm một bữa ăn cho Raoul không?"

Lên kế hoạch kiến tạo dự đoán

Sự dự đoán ngụ ý rằng chúng ta mong chờ điều gì đó. Đây là thành phần quan trọng của ham muốn và việc lên kế hoạch cho những cuộc ân ái giúp sản sinh ra nó. Khi Dominick chuẩn bị món osso buco của mình, anh gần như có thể nếm nó trước. Anh hình dung ra sự ngạc nhiên và niềm vui của Raoul. Anh hi vọng điều này sẽ làm cho Raoul cảm thấy thật đặc biệt, và anh mường tượng ra sự biết ơn của Raoul. Tưởng tượng là chất keo gắn kết của dự đoán. Đó là một cách hình dung xem mọi việc sẽ diễn ra như thế nào. Tương tự màn dạo đầu diễn ra trước khi có tương tác trực tiếp của đôi tình nhân, dự đoán là một phần của việc xây dựng cốt truyện, vì vậy mà các tiểu thuyết và phim ảnh lãng mạn luôn tràn ngập những thứ đó.

Tôi tin rằng sự mong ngóng, chờ đợi và khao khát là những yếu tố nền tảng của ham muốn có thể được sản sinh cùng sự tính toán cẩn trọng, ngay cả trong các mối quan hệ lâu dài. Khi Nile và Sarah đi ra ngoài chơi ngày thứ Bảy, họ thường lên kế hoạch trước một vài việc: ăn tối, âm nhạc, và cuối cùng là ân ái. Trước đây, cả một buổi tối tán tỉnh trở nên vô nghĩa khi Sarah phải trả tiền cho người trông trẻ. "Ngay lập tức, tôi lại trở về làm một người mẹ, và tất cả những khí thế hừng hực mà chúng tôi cố công xây đắp cứ thế tan biến. Giờ thì Nile sẽ làm việc với người trông trẻ, còn tôi đi thẳng vào phòng ngủ. Đó là một sự sắp xếp giúp tôi giữ được đà." Sarah và Nile có ba đứa con, điều đó khiến Sarah đầu tắt mặt tối suốt ngày. Cô đã nói rất rõ với Nile rằng cần rất nhiều nỗ lực để kéo cô ra khỏi vai trò đó, và chỉ một chút lơ là sẽ đẩy cô trở lại ngay lập tức. "Tôi từng nghĩ đó là chuyện tâm trạng, nhưng tôi đã tỉnh táo hơn trước ý tưởng đó từ lâu rồi. Chờ tâm trạng thì chẳng khác nào chờ Chúa hồi sinh lần thứ hai. Tôi thích lên kế hoạch. Nó cho tôi điều gì đó để mong đợi khi đang chơi với búp bê Barbies và làm việc nhà."

Điều Sarah mong đợi còn hơn cả tình dục, đó là nghi thức. Khi phụ nữ và đàn ông dành nhiều thời gian cho nhau, họ tạm thời trượt ra khỏi chuỗi thực

tại. Màn dạo đầu của họ kéo dài hàng giờ. Họ đã như thế trong suốt mười hai năm, và như một nguyên tắc thành thạo, họ sẽ thấy nhớ khi bỏ qua nó. Họ biết rằng một cuộc ân ái tuyệt vời thường đòi hỏi nhiều hơn mười lăm phút ngay sau tin tức mười một giờ.

Nuôi dưỡng sự vui đùa

Khi các cặp tình nhân phàn nàn về đời sống tình dục vô vị của họ, tôi biết họ không chỉ theo đuổi về tần suất. Có lẽ họ muốn nhiều hơn thế, song chắc chắn là họ muốn nó chứa nhiều khoái cảm hơn. Vì lý do này, tôi thích nói về cách khêu gợi của họ hơn là về tình dục. Các động tác làm tình là một chủ đề quá hẹp, vốn dễ bị biến thành cuộc nói chuyện về các con số. Bản chất con người là ghét cay ghét đắng bầu không khí mãnh liệt. Người ta mong mỏi sự lộng lẫy. Họ muốn cảm thấy tràn đầy sức sống. Nếu được cho một nửa cơ hội, những người yêu nhau có thể lấp đầy khoảng trống căng thẳng bằng sự siêu việt.

Động vật cũng làm tình, nhưng sự khêu gợi thì chỉ con người mới có. Đó là tình dục do sự tưởng tượng biến thành. Trên thực tế, bạn không cần đến hoạt động tình dục để có được trải nghiệm kích thích trọn vẹn, dù tình dục thường phải được gợi ý, hình

dung. Khêu gợi là nuôi dưỡng sự hưng phấn, một cuộc tìm kiếm niềm vui có mục đích. Octavio Paz ví khêu gợi giống như những vần thơ của thân thể, là bằng chứng của các giác quan[1]. Giống như một bài thơ, sự khêu gợi không phải một đường thẳng tắp tới đích, mà uốn lượn và vặn xoắn. Ta không thể nhìn bằng mắt thường mà phải cần đến con mắt của tâm hồn. Sự khêu gợi tiết lộ cho ta một thế giới khác bên trong thế giới này. Các giác quan trở thành nô lệ cho trí tưởng tượng, cho phép ta nhìn thấy những thứ vô hình và nghe được những thứ vô thanh.

Sự khêu gợi, đan xen với nó là trí tưởng tượng, là một hình thức khác của vui đùa. Tôi nghĩ vui đùa là một thực tại thay thế giữa thực tế và hư cấu, một nơi an toàn để ta trải nghiệm, sáng tạo lại bản thân và đón nhận cơ hội. Thông qua vui đùa, chúng ta tạm hoãn lại sự hoài nghi - ta vờ như điều gì đó là thật mặc dù ta biết chắc là không phải. Ở đây không có chỗ cho sự nghiêm túc.

Vui đùa, theo từ điển, là sự vô tư và không e ngại. Nhà lý thuyết vĩ đại về trò chơi, Johan Huizinga[2], cho rằng đặc tính cơ bản của trò chơi là nó không phục vụ

[1] Octavio Paz, 1995, *The double flame: Love and eroticism*. San Diego, Calif.: Harvest, tr. 2.

[2] Johan Huizinga, *Homo ludens*, 1971, Boston, Mass.: Beacon press.

bất cứ mục đích nào khác. Sự vô mục đích đi liền với trò chơi khó mà dung hòa được trong văn hóa hiệu quả cao và trách nhiệm liên tục của chúng ta. Càng ngày chúng ta càng đo lường việc vui chơi bằng lợi ích của nó. Chúng ta chơi bóng quần để điều hòa tim mạch; chúng ta đưa bọn trẻ ra ngoài ăn tối để chúng ăn được nhiều hơn; chúng ta đi nghỉ dưỡng để nạp lại năng lượng. Tuy nhiên, nếu ta bị quấy rầy bởi sự tự nhận thức, ám ảnh với kết quả, hay lo sợ bị phán xét thì khả năng tận hưởng của ta chắc chắn bị tổn hại.

Khi còn là trẻ con, sự vui đùa đến với ta một cách tự nhiên, song khả năng vui đùa bị mai một khi ta lớn lên. Tình dục thường là sân chơi cuối cùng ta có thể tự cho phép mình, là cầu nối với tuổi thơ. Rất lâu sau khi tâm trí bị lấp đầy bởi những mệnh lệnh phải nghiêm túc, cơ thể vẫn giữ một vùng tự do, không bị cản trở bởi lý trí và phán xét. Trong cuộc ân ái, ta có thể có thu lại chuyển động hoàn toàn không bị gò bó của đứa trẻ, vốn chưa phát triển khả năng tự nhận thức trước những ánh nhìn phán xét của người khác.

Trí tuệ khêu gợi

Thỉnh thoảng, tôi gặp những đôi tình nhân hiểu biết, những người duy trì được giác quan vui đùa với

nhau, trong và ngoài phòng ngủ. Họ tràn đầy năng lượng sống về mặt thể chất và cảm quan - hai con người với những khao khát dành cho nhau chưa bao giờ tàn lụi. Ngay cả trong văn hóa của chúng ta về sự thỏa mãn ngay tức thì, họ vẫn có khả năng nhìn nhận sự quyến rũ đúng với mục đích của nó. Johanna tiếp tục say đắm bạn trai mười năm của mình bằng cách sắp xếp những cuộc hẹn hò ở các nhà nghỉ gần vùng ngoại ô. Darnell và người yêu của anh vờ như không biết nhau khi cùng đến một bữa tiệc. Eric mô tả về chuyện ân ái với vợ trong con ngõ gần căn hộ khi cả hai cùng về nhà muộn, một khoái lạc bí mật mà họ tận hưởng trước khi về nhà với bọn trẻ. Hàng năm, Ivan và Rachel đều thực hiện một kỳ nghỉ cuối tuần dài dưới danh nghĩa ngoại tình đồng thuận với những người bạn khác. "Thay vì giữ bí mật với nhau, chúng tôi giữ bí mật với cả thế giới." Jessica đã cứu chồng mình khỏi nhiều lần nằm dài cô đơn trên đường bằng cách trêu chọc anh trên đài CB. Mỗi sáng, Leo nói với vợ rằng ông cảm thấy may mắn nhường nào vì đã cưới bà, và ông vẫn nghĩ như vậy sau năm mươi năm.

Với tất cả những cặp vợ chồng ấy, vui đùa là trung tâm trong mối quan hệ của họ, và sự khêu gợi vượt lên khỏi hoạt động tình dục. Cuộc ân ái của họ

có thể mang tính nghi thức hay bất ngờ, đầy đam mê hay thực dụng, ngọt ngào hay táo bạo, ấm hay nóng. Vấn đề là chúng đều đem lại niềm vui và mời mọc, không phải mang tính nghĩa vụ. Họ tôn sùng sự khêu gợi, song lại chìm đắm trong sự bất kính của nó. Họ thích tình dục, đặc biệt thích làm tình với nhau và dành thời gian để nuôi dưỡng một không gian khêu gợi.

Giống như mọi cặp tình nhân, họ cũng trải qua những giai đoạn khi ham muốn đóng băng - khi họ xa cách nhau hay đơn giản là chìm trong những dự án và cuộc sống riêng của mình - nhưng họ không hoang mang, lo rằng mình có gì đó không ổn. Họ biết cường độ khêu gợi có thể tăng hoặc giảm, rằng ham muốn bị lu mờ theo chu kỳ và biến mất gián đoạn. Nhưng nếu được chú ý đầy đủ, họ có thể đem nó quay trở lại.

Đối với họ, tình yêu là chiếc bình chứa cả sự an toàn và phiêu lưu, đồng thời là sự cam kết đem lại một trong những thứ xa xỉ nhất trong cuộc đời: thời gian. Hôn nhân không phải mồ chôn tình yêu, đó là sự khởi đầu. Họ biết họ có nhiều năm trời để gắn bó sâu sắc hơn, để trải nghiệm, thụt lùi hay thậm chí

thất bại. Họ xem mối quan hệ của mình là một thực thể sống động và đang tiếp diễn, không phải chuyện đã rồi. Đó là câu chuyện mà họ viết cùng nhau, một người với nhiều chương hồi, và người còn lại biết nó sẽ kết thúc như thế nào. Luôn luôn có một nơi mà họ chưa đến, luôn luôn có điều gì đó về người kia để khám phá.

Các mối quan hệ hiện đại là chiếc vạc chứa đầy những khao khát mâu thuẫn: an toàn và thích thú, thực tế và mơ mộng, sự thoải mái của tình yêu và sức nóng của đam mê. Chúng ta muốn tất cả, và ta muốn nó với một người duy nhất. Điều hòa giữa đời sống tình dục vợ chồng và sự khêu gợi là sự cân bằng tinh tế mà chúng ta đạt được một cách gián đoạn trong điều kiện tốt nhất. Nó đòi hỏi bạn phải hiểu đối phương dù nhận ra bí mật dai dẳng của họ; tạo ra sự an toàn trong khi vẫn giữ cánh cửa mở cho những điều chưa biết; nuôi dưỡng sự thân mật đồng thời tôn trọng quyền riêng tư. Sự riêng biệt và gần gũi xen kẽ nhau, hay đối xứng với nhau. Ham muốn chống lại sự gò bó, cam kết không nuốt trọn tự do.

Đồng thời, sự khêu gợi tại gia đình đòi hỏi hai bên phải chủ động tham gia và có ý định từ trước. Đó

là sự kháng cự liên tục đối với thông điệp hôn nhân là chuyện nghiêm túc, giống việc phải làm hơn là trò chơi, và rằng đam mê chỉ dành cho tuổi thanh thiếu niên và những kẻ chưa lớn. Chúng ta phải hóa giải sự mâu thuẫn trong tư tưởng về niềm vui sướng và thách thức những cảm giác không thoải mái phổ biến về tình dục, đặc biệt là trong bối cảnh gia đình. Phàn nàn chuyện chăn gối không thỏa mãn thì quá dễ dàng và tầm thường. Việc nuôi dưỡng sự khêu gợi trong gia đình là một hành động thách thức mở.

Lời cảm ơn

Trước đây tôi chưa từng viết sách. Tôi nghĩ rằng mình không thể chịu nổi cảnh đơn độc. Nhưng thật bất ngờ khi tôi thấy mình có thể mang tình yêu của sự hợp tác và những cuộc chuyện trò lúc nửa đêm của tôi vào trong cuốn sách này. Tôi có xu hướng suy nghĩ trong khi trò chuyện - nhờ nói chuyện mà các ý tưởng của tôi nảy sinh và trở nên sáng tỏ. Một số người giúp tôi nói, còn những người khác thì giúp tôi viết lách. Tôi nợ họ rất nhiều, vượt xa lời cảm ơn khiêm tốn này. Kể từ khi cùng nhau suy tư về tình yêu và tình dục suốt hai năm qua, tôi chỉ muốn nói rằng mỗi câu chữ gửi đi một nụ hôn đầy biết ơn.

Sarah Manges, biên tập viên xuất sắc, bạn là người dẫn đường cho tôi. Bạn giúp tôi tiếp tục đi đúng hướng khi những ý tưởng hỗn loạn đe dọa hạ gục tôi. Laura Blum, bạn giúp lối viết khô khan của tôi trở nên bay bổng hơn. Vì không phải là người nói tiếng Anh bản xứ nên tôi không nhận ra những

sắc thái cụ thể của ngôn ngữ mà sự tinh tế nên thơ của bạn luôn nắm bắt được. Michele Scheinkman, tôi chẳng bao giờ biết được một ý tưởng là hay cho đến khi nhận được sự xác nhận của anh. Gail Winston, biên tập viên của tôi tại HarperCollins, bạn tin tôi như một người mẹ. Bạn giúp tôi góp nhặt những suy nghĩ rời rạc và viết thành những ý ngắn gọn, dễ hiểu. Mary Wylie, khi chị chỉnh sửa bài báo gốc mà từ đó cuốn sách này được ra đời *In Search of Erotic Intelligence: Reconciling Sensuality and Domesticity*, chị có biết chúng ta đã tiến xa đến đâu không? Chị thường nắm bắt được những điều tôi muốn nói trước khi tôi nói. Miriam Horn, bạn là người đầu tiên giúp hình thành bài báo gốc. Rich Simon, bạn đã khởi sự toàn bộ chuyện này. Một câu hỏi đơn giản vào mùa xuân năm 2002 "Dạo này cô đang nghĩ gì?" đã thôi thúc tôi gửi cho bạn một số ý tưởng rời rạc mà, mười một phiên bản sau đó đã được đăng trên một tạp chí đỉnh cao, *The Psychotherapy Networker*. Mọi chuyện có thể đã kết thúc tại đó, với một bài báo thú vị. Nhưng Tracy Brown, bạn đã lục lọi hết các sạp báo như cách mà chỉ một nhân viên năng nổ mới làm nổi. Bạn đã phát hiện ra trang bìa của Utne Reader đã sao chép bài viết của tôi từ bài báo trên tạp chí *Networker*. Chúng ta nhanh chóng trở thành bạn thân và bắt đầu

cuộc hành trình tuyệt vời này. Tôi thường xuyên tiến cử bạn. Ilana Berger, bạn đã giới thiệu cho tôi biết đến thế giới của trị liệu tình dục. Bạn vừa là một cố vấn vừa là một người bạn. Peter Fraenkel, anh là người đầu tiên tin tưởng vào dự án này. Michael Shernoff, bằng việc chia sẻ quan điểm của người đồng tính, anh giúp tôi tránh rơi vào lối mòn khuôn sáo về dị tính luyến ái. Patti Cohen và David Bornstein, thật vinh dự cho tôi khi được hai anh chào đón tham dự vào nhóm nhà văn của các anh. Deborah Gieringer, Sandy Petrey, và Katherine Frank, cảm ơn các bạn vì đã trở thành những độc giả và người tư duy đầy sáng suốt. Phillis Levin, bạn là nàng thơ của tôi. Shelly Kellner, bạn mang lại trật tự cho vô số ý tưởng lộn xộn của tôi. Sự hỗ trợ nghiên cứu của bạn quả thực không chê vào đâu được. Anya Strzemien, bạn đã dành hàng tiếng đồng hồ nghe tôi nói trên băng rồi chép lại. Chúng ta có thể hợp tác làm việc với nhau một lần nữa được không? Miriam Baker, cảm ơn bạn về phép ẩn dụ "gông cùm" hay tuyệt vời.

Tôi không hề phóng đại về sự đóng góp của các bệnh nhân của tôi. Tôi rất vinh dự vì sự tin tưởng mà các bạn dành cho tôi. Cảm ơn các bạn vì đã để cho tôi bước vào tâm hồn bạn và cho phép tôi dùng những câu chuyện của các bạn để làm phong phú thêm cuộc

sống của những người khác. Tôi cũng xin đưa các bạn của tôi vào danh sách này. Tôi không thể nêu tên tất cả những ai đã ngồi cạnh bàn ăn tối với tôi để phân tích sự phức tạp của ham muốn, nhưng các bạn biết rồi đấy, và tôi không biết cảm ơn sao cho đủ.

Jack Saul, chúng ta đã bên nhau gần một phần tư thế kỷ. Mình biết cậu đánh giá cao sự lựa chọn về chủ đề của mình. Mình sẽ không thể nào hoàn thành được cuốn sách này nếu không nhận được sự hỗ trợ và lòng nhiệt thành bền bỉ của cậu. Bất cứ khi nào mình muốn từ bỏ thì cậu lại xắn tay lao vào. Adam, con trai lớn của mẹ, con là cao thủ máy tính của mẹ. Điều đó khiến mẹ rất xúc động, vì con hứng thú với công việc của mẹ ngay cả khi vì công việc mà mẹ không thể ở bên con. Noam, đứa con trai nhỏ, mẹ hứa rằng khi con đến tuổi trưởng thành, mẹ sẽ rất vui khi cho con đọc cuốn sách này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Sách

1. Alberoni, Francesco, 1987, *L'érotisme,* Paris: Éditions Ramsay.

2. Alberoni, Francesco, 1983, *Falling in love,* New York: Random House.

3. Angier, Natalie, 1999, *Woman: An intimate geography,* Boston, Mass.: Houghton Mifflin.

4. Bader, Michael J., 2002, *Arousal: The secret logic of sexual fantasies,* New York: St. Martin's.

5. Badinter, Élisabeth, 1992, *XY: De l'identité masculine,* Paris: Éditions Odile Jacob.

6. Baker, Mark, 1994, *Sex Lives: A sexual self-portrait of America,* New York: Simon and Schuster.

7. Barthes, Roland, 1977, *Fragments d'un discours amoureux,* Paris: Éditions du Seuil.

8. Bataille, Georges, 1962, *Eroticism: Death and Sensuality,* New York: Walker. (Originally published 1957. Paris: Éditions de Minuit.)

9. Baudrillard Jean, 1990, *Seduction,* New York: St. Martin's. (Originally published 1979. Paris: Éditions Galilée.)

10. Beck Charlotte Joko, 1989, *Everyday zen: Love and work,* New York: HarperCollins.

11. Benjamin, Jessica, 1988, *The bonds of love: Psychoanalysis, feminism, and the problem of domination*, New York: Pantheon.

12. Blumstein, Philip, Pepper Schwartz và các cộng sự, 1983, *American couples: money, work, sex*, New York: Morrow.

13. Botton, Alain de, 1998, *How Proust can change your life*, New York: Vintage.

14. Boyarin, Daniel, 1993, *Carnal Israel: Reading Sex in Talmudic Culture*, Berkeley: University of California Press.

15. Brooks, Gary, 1995, *The Centerfold Syndrome: How Men Can Overcome Objectification and Achieve Intimacy with Women*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.

16. Bruckner, Pascal và Alain Finkielkraut, 1977, *Le Nouveau Désordre amoureux*, Paris: Éditions du Seuil.

17. Caplan, Pat, ed, 1987, *The cultural construction of Sexuality*, London: Tavistock.

18. Chedzogy, Kate, Melanie Hansen và Suzanne Trill và một số tác giả khác 1997, *Voicing Women: Gender and Sexuality in Early Modern Writing*. Pittsburgh, Pa.: Duquesne University Press.

19. Chodorow, Nancy, 1978, *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*, Berkeley: University of California Press.

20. Davis, Michele Weiner, 2003, *The Sex-Starved Marriage: A Couple's Guide to Boosting Their Marriage Libido*, New York: Simon and Schuster.

21. de Beauvoir, Simone, 1952, *The Second Sex*, New York: Knopf.

22. de Marneffe, Daphne, 2004, *Maternal Desire: On Children, Love, and the Inner Life*, Boston, Mass.: Little, Brown.

23. Epstein, Mark, 2005, *Open to Desire: Embracing a Lust for Life*, New York: Gotham.

24. Fillion, Kate, 1996, *Lip Ser vice: The Truth about Women's Darker Side in Love, Sex, and Friendship*. New York: HarperCollins.

25. Fisher, Helen, 2004, *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*, New York: Holt.

26. Frank, Katherine, 2002, *G-Strings and Sympathy: Strip Club Regulars and Male Desire*, Durham, N.C.: Duke University Press.

27. Friday, Nancy, 1992, *The Erotic Impulse: Honoring the Sensual Self. David Steinberg, ed.* New York: Tacher.

28. Friday, Nancy, 1991, *Women on Top: How Real Life Has Changed Women's Sexual Fantasies*, New York: Simon and Schuster.

29. Fromm, Erich, 1956, *The Art of Loving*, New York: Harper and Row.

30. Giddens, Anthony, 1992, *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*, Stanford, Calif.: Stanford University Press.

31. Gopnick, Adam, 2001, *Paris to the Moon*, New York: Random House.

32. Gilbert, Harriett, 1993, *Fetishes, Florentine Girdles, and Other Explorations into the Sexual Imagination*, New York: HarperPerennial.

33. Gottman, John, 1994, *Why Marriages Succeed or Fail... and How You Can Make Yours Last,* New York: Simon and Schuster.

34. Guillebaud, Jean-Claude, 1998, *La Tyrannie du plaisir,* Paris: Éditions du Seuil.

35. Hanauer, Cathi, ed, 2003, *The Bitch in the House: 26 Women Tell the Truth about Sex, Solitude, Work, Motherhood, and Marriage,* New York: HarperPerennial, Reprint Edition.

36. Heifetz, Ronald A., 1994, *Leadership without Easy Answers*. New York: Belknap.

37. Heyn, Dalma, 1992, *The Erotic Silence of the American Wife,* New York: Plume.

38. Illouz, Eva, 1997, *Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism,* Berkeley: University of California Press.

39. Johnson, Barry, 1992, *Polarity Management: Identifying and Managing Unsolvable Problems,* Middleville, Mich.: Polarity Management Associates (PMA).

40. Jones, Daniel, 2004, *The Bastard on the Couch: Twenty-Seven Men Try Really Hard to Explain Their Feelings about Love, Loss, Fatherhood, and Freedom,* New York: Morrow.

41. Kipnis, Laura, 2003, *Against love: A polemic,* New York: Pantheon.

42. Kleinplatz, Peggy, và một số tác giả khác 2001, *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives,* New York: Brunner-Routledge.

43. Love, Patricia và Jo Robinson, 1995, *Hot Monogamy: Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking,* New York: Plume.

44. Levine, Stephen, ed, 2003, *Handbook of Clinical Sexuality for Mental Health Professionals*, New York: Brunner-Routledge.

45. Maltz, Wendy, 1992, *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse*, New York: HarperPerennial.

46. McDougall, Joyce, 1995, *The many faces of eros: A psychoanalytic exploration of human sexuality*, London: Free Association.

47. Miller, Michael Vincent, 1995, *Intimate terrorism: the crisis of love in an age of disillusion*, New York: Norton.

48. Mitchell, Stephen A., 2002, *Can love last?: The fate of romance over time*, New York: Norton.

49. Morin, Jack, 1995, *The erotic mind*, New York: HarperCollins.

50. O'Connor, Dagmar, 1986, *How to make love to the same person for the rest of your life and still love it*, London: Virgin.

51. Ortega y Gasset, José, 1992, Études sur l'amour, Paris: Éditions Payot et Rivages.

52. Pasini, Willy, 1997, *La force du désir*, Milan: Arnoldo Mondadori.

53. Paz, Octavio, 1995, *The double flame: love and eroticism*, San Diego, Calif.: Harvest.

54. Person, Ethel Spector, 1999, *Dreams of love and fateful encounters: The power of romantic passion*, New York: Penguin.

55. Person, Ethel Spector, 2002, *Feeling strong: The achievement of authentic power*, New York: Morrow.

56. Person, Ethel Spector, 1999, *Sexual century*. New Haven, Conn.: Yale University Press,

57. Phillips, Adam, 1996, *Monogamy*, New York: Vintage.

58. Reibstein, Janet và Martin, Richards, 1993, *Sexual arrangements: marriage and the temptation of infidelity*, New York: Scribner.

59. Rubin, Lillian, 1990, *Intimate strangers: men and women together*, New York: HarperPerennial.

60. Saint-Exupéry, Antoine de, 1943, *The little prince*, được dịch bởi Richard Howard. New York: Harcourt.

61. Salomé, Jacques, 2002, *Jamais seuls ensemble: Comment vivre à deux en restant différents*, Québec: Éditions de l'Homme.

62. Salomon, Paule, 2003, *Bienheureuse infidélité*, Paris: Éditions Albin Michel.

63. Salomon, Paule, 1994, *La sainte folie du couple*, Paris: Éditions Albin Michel.

64. Schnarch, David, 1991, *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*, New York: Norton.

65. Schnarch, David, 1997, *Passionate marriage*, New York: Holt.

66. Semans, Anne và Cathy Winks, 2004, *Sexy mamas: keeping your sex life alive while raising kids*, Maui: Inner Ocean.

67. Shernoff, Michael, 2006, *Without condoms*. New York: Routledge.

68. Stein, Joseph, 2004, *Fiddler on the roof: based on the sholom*

aleichem stories. New York: Limelight Editions. (Reprint of original script, 1965. New York: Pocket Books.)

69. Steinberg, David, ed, 1991, *Erotic by nature: A celebration of life, of love, and of our wonderful bodies*, Santa Cruz, Calif.: Red Adler/ Down There.

70. Steinberg, David, ed, 1992, *Erotic impulse: honoring the sensual self*, New York: Tarcher.

71. Stoller, Robert J., 1985, *Observing the erotic imagination*, New Haven, Conn.: Yale University Press.

72. Stoller, Robert J., 1979, *Sexual excitement: dynamics of erotic life*, New York: Pantheon.

73. Tiefer, Leonore, 1995, *Sex is not a natural act and other essays*, Boulder, Col.: Westview.

Bài báo

1. Amatenstein, Sherry, 2005, "The romance is disappearing from our marriage." *Redbook*, October, tr. 100–104.

2. Bass, Barry A., 2001, "The sexual performance perfection industry and the medicalization of male sexuality." *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, tr. 337–340.

3. Bass, Barry A., 2002, "Behavior therapy and the medicalization of male sexuality." *Behavior Therapist*, 26, tr. 167–168.

4. Baumeister, Roy F., 2004, "Gender and erotic plasticity: sociocultural influences on the sex drive." *Sexual and Relationship Therapy*, 19, tr. 133–139.

5. Bender, Michele, 2005, "Twelve resolutions for an incredible sex life." *Redbook*, October, tr. 104–108.

6. Berne, Linda và Huberman, Barbara, "European approaches to adolescent sexual behavior and responsibility: executive summary and call to action." Washington, D.C.: Advocates for Youth, 1999.

7. Bridges, Sara K., Lease, Suzanne H. và Ellison, Carol R., 2004, "Predicting sexual satisfaction in Women: implications for counselor education and training." *Journal of Counseling and Development*, 82, tr. 158–66.

8. Cherlin, Andrew J., 2004, "The deinstitutionalization of American marriage." *Journal of Marriage and Family*, 66, tr. 848–861.

9. Clements-Schreiber, Michele E. và Rempel, John K., 1995, "Women's acceptance of stereotypes about male sexuality: correlations with strategies to influence reluctant partners." *Canadian Journal of Human Sexuality*, 4, tr. 223–234.

10. Dunne, Gillian A., 2000, "Opting into motherhood: lesbians blurring the boundaries and transforming the meaning of parenthood and kinship." *Gender and Society*, 14, tr. 11–35.

11. Ellis, Bruce J. và Donald Symons, 1990, "Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach." *Journal of Sex Research*, 27, tr. 527–55.

12. Fisher, Helen E., Aron, Arthur, Mashek, Debra và những người khác, 2002, "Defining the brain systems of

lust, romantic attractions and attachment." *Archives of Sexual Behavior*, 31, tr. 413–19.

13. Flanagan, Caitlin, 2004, "How serfdom saved the women's movement: Dispatches from the nanny wars." *Atlantic Monthly*, March, tr. 109–28.

14. Flanagan, Caitlin, 2003, "The Wifely Duty." *Atlantic Monthly*, JanuaryFebruary, tr. 171–81.

15. Gafni, Mordechai, 2003, "On the Erotic and the Ethical." Tikkun *Magazine*, April–May.

16. Glade, Aaron C., Bean, Roy A. và Vira, Rohini, 2005, "A Prime Time for Marital/Relational Intervention: A Review of the Transition to Parenthood Literature with Treatment Recommendations." *American Journal of Family Therapy*, 33, tr. 319–336.

17. Goldner, Virginia, 2004, "Review Essay: Attachment and Eros-Opposed or Synergistic?" *Psa Dialogues*, 14(3), tr. 381–396.

18. Heiman, Julia R. và Hatch, John P., 1980, "Affective and Psychological Dimensions of Male Sexual Response to Erotica and Fantasy." *Basic and Applied Social Psychology*, 1, tr. 315–327.

19. Hiller, Dana V. và Philliber, William W., 1986, "The Division of Labor in Contemporary Marriage: Expectations, Perceptions, and Performance." *Social Problems*, 33, tr. 191–201.

20. Hoggard, Liz, 2005, "Brooke Shields Talks about Strength, Truth and Love." *Redbook*, tr. 117–121.

21. Jamieson, Lynn, 2004, "Intimacy, Negotiated Nonmonogamy, and the Limits of the Couple." In *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment*, eds. Jean Duncombe, Kaeren

22. Jarvis, Louise, 2005, "Love: What Makes It Last." *Redbook*, September, 205, tr. 160–165.

23. Julien, Danielle, Camil Bouchard, Martin Gagnon và Andrée Pomerleau, 1992, "Insiders' View of Marital Sex: A Dyadic Analysis." *Journal of Sex Research*, 29, tr. 343–360.

24. Jung, Willi, 1997, "The Significance of Romantic Love for Marriage." *Family Process*, 36, tr. 171–182.

25. Kleinplatz, Peggy J., 1996, "The Erotic Encounter." *Journal of Humanistic Psychology*, 36, tr. 105–123.

26. Kleinplatz, Peggy J., 1992, "The Erotic Experience and the Intent to Arouse." *Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, tr. 133–139.

27. Kleinplatz, Peggy J., 2001, "On the Outside Looking In: In Search of Women's Sexual Experience." *Women and Therapy*, 24, tr. 123–32.

28. Kleinplatz, Peggy J., 2003, "What's New in Sex Therapy? From Stagnation to Fragmentation." *Sexual and Relationship Therapy*, 18, tr. 95–106.

29. Kleinplatz, Peggy J. và Offman, Alia, 2004, "Does PMDD Belong in the DSM? Challenging the Medicalization of Women's Bodies." *Canadian Journal of Human Sexuality*, 13, tr. 17–27.

30. Leiblum, Sandra Risa, 2002, "Reconsidering Gender Differences in Sexual Desire: An Update." *Sexual and Relationship Therapy*, 17, tr. 57–68.

31. Leiblum, Sandra Risa, 2003, "Sex Starved Marriages Sweeping the U.S." *Sexual and Relationship Therapy*, 18, tr. 427–428.

32. Leiblum, Sandra Risa, 1990, "Sexuality and the Midlife Woman." *Psychology of Women Quarterly*, 14, tr. 495–508.

33. Leiblum, Sandra Risa, 2001, "Women, Sex, and the Internet." *Sexual and Relationship Therapy*, 16, tr. 389–405.

34. Linn, Ruth, 1995, "Thirty Nothing: What Do Counselors Know about Mature Single Women Who Wish for a Child and a Family?" *International Journal for the Advancement of Counselling*, 18, tr. 69–84.

35. Liu, Chen, 2003, "Does Quality of Marital Sex Decline with Duration?" *Archives of Sexual Behavior*, 32, tr. 55–60.

36. Lobitz, W. Charles và Lobitz, Gretchen K., 1996, "Resolving the Sexual Intimacy Paradox: A Developmental Model for the Treatment of Sexual Desire Disorders." *Journal of Sex and Marital Therapy*, 22, tr. 71–84.

37. Lykins, Amy D. và Meana, Marta, 2004, "Book Reviews: The Science of Romance: Secrets of the Sexual Brain." *Archives of Sexual Behavior*, 33, tr. 515–522.

38. Malamuth, Neil M., 1996, "Sexually Explicit Media, Gender Differences, and Evolutionary Theory." *Journal of Communication*, 46, tr. 8–31.

39. McCarthy, Barry, 2001, "Male Sexuality after Fifty." *Journal of Family Psychotherapy*, 12, tr. 29–37.

40. McCarthy, Barry, 2003, "Marital Sex as It Ought to Be." *Journal of Family Psychotherapy*, 14, tr. 1–12.

41. McCarthy, Barry, 1999, "Marital Style and Its Effects on Sexual Desire and Functioning." *Journal of Family Psychotherapy*, 10, tr. 1–12.

42. Merkin, Daphne, 2000, "The Last Taboo." *New York Times*, December 3.

43. Montgomery, Marilyn J. và Sorell, Gwendolyn T., 1997, "Differences in love attitudes across family life stages." *Family Relations*, 46, tr. 55–61.

44. Nichols, Margaret, 1987, "What feminists can learn from the lesbian sex radicals." *Conditions: Fourteen, ed. Conditions Collective*, New York, tr. 152–163, 159.

45. Ogden, Gina, 2001, "The Taming of the Screw: Reflections on 'A New View of Women's Sexual Problems.' " *Women and Therapy*, 24, tr. 17–21.

46. Ogden, Gina, 1988, "Women and Sexual Ecstasy: How Can Therapists Help?" *Women and Therapy*, 7, tr. 43–56.

47. Pacey, Susan, 2004, "Couples and the First Baby: Responding to New Parents' Sexual and Relationship Problems." *Sexual and Relationship Therapy*, 19, tr. 223–246.

48. Parker, Lynn, 1999, "Bridging Gender Issues in Couples Work: Bringing 'Mars and Venus' Back to Earth." *Journal of Family Psychotherapy*, 10, tr. 1–15.

49. Person, Ethel Spector, 1986, "Male Sexuality and Power." *Psychoanalytic inquiry*, 6, tr. 3–25.

50. Person, Ethel Spector, 2004, "Personal Power and the Cultural Unconscious: Implications for Psychoanalytic Theories of Sex and Gender." *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 32, tr. 59–75.

51. Person, Ethel Spector, 1993, "Psychoanalytic theory of gender identity." *Psyche*, 47, tr. 505–529.

52. Person, Ethel Spector, 1980, "Sexuality as the mainstay of identity: psychoanalytic perspectives." *Signs*, 5, tr. 605–630.

53. Philareto, Andreas G. và Allen, Katherine R., 2001, "Reconstructing masculinity and sexuality." *Journal of Men's Studies*, 9, tr. 301–321.

54. Rampage, Cheryl, 1994, "Power, gender and marital intimacy." *Journal of Family Therapy*, 16, tr. 125–137.

55. Reibstein, Janet, 1997, "Rethinking marital love: defining and strengthening key factors in successful partnerships." *Sexual and Marital Therapy*, 12(3), tr. 237–247.

56. Scheinkman, Michele, 2005, "Beyond the Trauma of Betrayal: Reconsidering Affairs in Couples Therapy." *Family Process*, 44, tr. 227–244.

57. Snyder, Douglas K., Baucom, Donald H. và Gordon, Kristina Coop, 2004, "An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs." *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, tr. 213–231.

58. Snyder, Douglas K., Baucom, Donald H. và Gordon, Kristina Coop, 2004, "Treating affair couples." *Clinical psychology: science and practice*, 11, tr. 155–159.

59. Sperry, Len, Berg, Insoo Kim và Carlson, Jon, 1999, "Intimacy and culture: A solution-focused perspective: An interview." *In intimate couple*, Philadelphia, Pa.: Brunner/Mazel, tr. 41–54.

60. Talmadge, Linda, 1986, "Relational sexuality: An understanding of low sexual desire." *Journal of sex and marital therapy*, 12, tr. 3–21.

61. Tepper, Mitchell S., 1999, "Letting go of restrictive notions of manhood: male sexuality, disability and chronic Illness." *Sexuality and Disability*, 17, tr. 37–52.

62. Tiefer, Leonore, 1996, "Towards a Feminist Sex Therapy." *Women and Therapy*, 19, tr. 53–64.

63. Tiefer, Leonore, 2001, "Arriving at a new view of women's sexual problems: Background, theory and activism." *Women and Therapy*, 24, tr. 63–98.

64. Tiefer, Leonore, 2002, "The emerging global discourses of sexual rights." *Journal of sex and marital therapy*, 28, tr. 439–444.

65. Tiefer, Leonore, 2004, "Offensive against the medicalization of female sexual problems." *Familiendynamik*, 29, tr. 121–138.

66. Tiefer, Leonore, 2000, "Sexology and the pharmaceutical industry: The threat of co-optation." *Journal of sex research*, 37, tr. 273–83.

67. Tiefer, Leonore và Hartley, Heather, 2003, "Taking a biological turn: The push for a 'female viagra' and the medicalization of women's sexual problems." *Women's Studies Quarterly*, 31, tr. 42–54.

68. Waite, Linda J. và Joyner, Kara, 2001, "Emotional Satisfaction and Physical Pleasure in Sexual Unions: Time Horizon, Sexual Behavior, and Sexual Exclusivity." *Journal of marriage and family*, 63, tr. 247–264.

69. Weil, Susanna M., 2003, "The extramarital affair: A language for yearning and loss." *Clinical social work journal,* 31. (1), tr. 51–61

70. Welty, Ellen, "Give your marriage a big pick-me-up." *Redbook,* 8/2004, tr. 138.

71. Wilson, Pamela M., 1986, "Black culture and sexuality." Journal of social work and human sexuality, 4, tr. 29–46.

72. Weingarten, Kathy, 1991, "The discourses of intimacy: Adding a social constructivist and feminist view." *Family Process,* 30, tr. 285–305

73. Wynne, Lyman C., Wynne, A.R., "The quest for intimacy." *Journal of Marital and Family therapy,* 12, tr. 383–394.

74. Zimmerman, Toni Schindler, Holm, Kristen E., Daniels, Katherine C. và Haddock, Shelley A., 2002, "Barriers and bridges to intimacy and mutuality: A critical review of sexual advice found in self-help bestsellers." *Contemporary Family Therapy,* 24, tr. 289–311.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 - Bà Triệu, Q. Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội.
ĐT: 024 62631715; Website: nhaxuatbanthanhnien.vn.
Email: nxbthanhnien1954@gmail.com
Chi nhánh: 145 Pasteur, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 39106962 - 39106963

TRÍ THÔNG MINH TRÊN GIƯỜNG

Esther Perel

Nhóm Tâm lý học tội phạm *dịch*

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
LÊ THANH HÀ

Biên tập	Nguyễn Tiến Thăng
Vẽ bìa	Mộc Trà
Trình bày	Nguyễn Thìn
Sửa bản in	Mai Hương

In 2000 bản, khổ 13.5x20.5 cm tại Công ty TNHH In Thanh Bình. Địa chỉ: Số 432 - Đường K2 - P. Cầu Diễn - Q. Nam Từ Liêm - TP. Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB: 1024-2021/CXBIPH/23-38/TN. Quyết định xuất bản số 567/QĐ-NXBTN cấp ngày 30/3/2021. Mã ISBN: 978-604-326-579-8. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2021.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:
20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.
Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
Số 42/35 đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q.Tân Bình, Tp HCM
Tel: 0283.933.3216
Website/link đặt sách: www.1980books.com
Email: rights.1980books@gmail.com